ПОДПИШИСЬ на журнал «Люблю готовить!»: подписной индекс – 95617

ДОБРЫЕ СОВЕТЫ

Твой рецепт нужен всем!

ЛЮБЛЮ ГОТОВИТЬ!

Лучшие рецепты наших читателей всего за 0,95 грн.*

№11 НОЯБРЬ 2008



с. 33

ОВОЩНОЙ САЛАТ
от Ирины Гомон
из Ровенской обл.



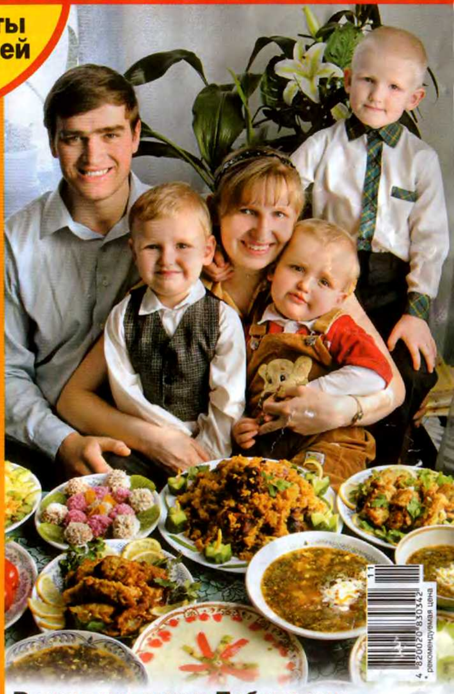
с. 26

КРЕМ-СУП В ГОРШОЧКАХ
от Марины Комарчук
из Умани



с. 54

ЯБЛОКИ В ЖЕЛЕ
от Антонины Беженар
из Киева



* рекомендуемая цена

В гостях у семьи Лебедевых в селе Ерки Черкасской области

МОЛОЧНЫЙ КИСЕЛЬ И «ТРЮФЕЛЯ» с. 8–9

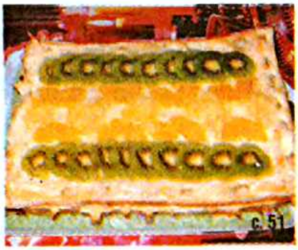
ЧИТАЙ В ЭТОМ НОМЕРЕ:



с. 11


с. 36


с. 42


с. 51

Темы с обложки выделены цветом

Призы и конкурсы

Следующий номер журнала, который по сложившейся традиции будет составлен из писем читателей, выйдет 18 ноября. Воспользуйся шансом увидеть на страницах любимого журнала и свой рецепт: заполни купон на стр. 66 и пришли в редакцию вместе с рецептом и фото по адресу: *01033, г. Киев, а/я 186, журнал «Люблю готовить!»*, или по электронной почте: *gotovte@burda.ua*. Авторов всех опубликованных писем ждёт денежный приз — 50 грн. Когда ты получишь его почтовым переводом, пожалуйста, напиши об этом в редакцию или сообщи нам по электронной почте.

ПРОВЕРЕНО ЛГ РЕДАКЦИЕЙ

Печать означает, что блюдо приготовлено редакцией по рецепту читателя.

Шеф-повар Кирилл Коновал



Дорогие друзья!

Каждый раз, получая новые письма и планируя очередной номер, вся редакция восхищается вашим мастерством, изобретательностью и профессионализмом. С какой любовью приготовлено каждое блюдо, и сколько душевного тепла в каждом письме! Огромное спасибо вам, ведь ваша любовь, желание дарить всем секреты своего кулинарного мастерства, пусть даже самые простые, вдохновляют весь наш творческий коллектив. И хоть осенняя погода далеко не всегда радует нас теплыми погожими днями и солнышком, ваши письма радуют и согревают в любую погоду.

В этом номере вы найдете рецепты постных блюд и красиво оформленные блюда праздничного застолья, полезные советы по завариванию чая и бабушкины секреты, заманчивые сладости и разгрузочные диеты – как всегда много рецептов на разный вкус.

Ждем ваших новых писем, ведь ваши рецепты нужны всем!



По вкусу всем

«Осенью из баклажанов готовлю разные блюда, но в первую очередь вкусный суп. Буду очень рада, если мой рецепт придется и вам по-вкусу. На фото: я, моя сваха Ирина Анатольевна и дочь Регина кушаем суп с баклажанами».

Татьяна Чобану, ул. Прибугская, 6, кв. 101, г. Хмельницкий

Суп с баклажанами

ПОНАДОБИТСЯ

- 0,5 кг ребрышек или свинины, 2 баклажана, 1 морковь, 1 луковица, 3 картофелины, 1 болгарский перец, 1-2 ст. л. манной крупы, 2-3 ст. л. муки, 4-5 ст. л. подсолнечного масла, 2 ст. л. сливочного масла, соль, зелень, сметана по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Ребрышки промыть, выложить в холодную воду и сварить бульон.
2. Баклажаны порезать кубиками, посыпать мукой и обжарить на сливочном масле.
3. Отдельно обжарить мелко порезанный лук и порезанный тонкими полосками перец и морковь.
4. В бульон выложить порезанный картофель, отварить до полуготовности, выложить обжаренные овощи и готовить на слабом огне 5-10 минут.
5. В конце варки посолить, поперчить, всыпать манную крупу, выложить лавровый лист и готовить 2-3 минуты, помешивая, чтобы не пригорела манная крупа.
6. В тарелки с супом добавить зелень и сметану.

Совет от Татьяны

- **Вместе с луком и морковью спассеровать помидоры и сельдерей.**



Какие блюда ты готовишь в январе из мяса, печени, рыбы, картофеля, капусты, свеклы, моркови, лука. Присылай письмо с рецептами (фото обязательно). Авторы опубликованных рецептов получат призовые 50 грн.

См. стр. 66



Виктория Дабарская, п. Подгорное Днепропетровской обл.

Патиссоны фаршированные

ПОНАДОБИТСЯ

● 2 средних патиссона, 1 луковица, 1 большая морковь, 2-3 сладких перца, 3 помидора, 3 ст. л. майонеза или сметаны, 30 г твердого сыра, укроп, соль, перец, подсолнечное масло

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Патиссоны помыть, срезать верхушку и аккуратно ложкой вынуть серединку, оставив стенки 0,5 см толщиной.

2. На масле обжарить лук, морковь, перец, помидоры, серединку из патиссонов.

3. В конце жарки добавить зелень, майонез, тертый сыр, посолить, поперчить.

4. Патиссоны проварить в хорошо подсоленной воде 5-10 минут (они должны свободно прокалываться вилкой).

5. Затем патиссоны охладить, выложить начинку, закрыть крышкой и запекать в духовке 10-15 минут.

Баклажанный пирог

Татьяна Козлова, ул. Большая Садовая, 70, кв. 35, г. Краматорск Донецкой обл.

ПОНАДОБИТСЯ

● 2 кг баклажанов, растительное масло, 2 яйца, 30 г майонеза, 400 г куриного фарша, 2 луковицы, 3 зубка чеснока, 3 сладких перца, 3 помидора, соль, перец

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Баклажаны очистить, порезать вдоль на 2-3 части полосками, посолить и оставить немного постоять.

2. Каждую полоску обжарить и выложить на дно и бока формы.

3. В куриный фарш добавить пропущенный через мясорубку лук, чеснок, сладкий перец, помидоры, посолить, поперчить.

4. На баклажаны выложить фарш, накрыть оставшимися обжаренными баклажанами.

5. Яйца взбить с майонезом и залить пирог.

6. Готовить пирог в духовке при t 180-200°C 40 минут.

7. Украсить по вашему желанию.



Рис с баклажанами



Лариса Садовская, г. Черкассы

ПОНАДОБИТСЯ

● 1 кг бакалажанов, по 3 большие луковицы и моркови, 2 средних помидора, 1 ст. л. с верхом соли, зелень, перец, лавровый лист, 1,5 ст. длиннозернистого риса, 3 зубка чеснока, постное масло

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Баклажаны порезать кольцами толщиной 2-2,5 см, немного обжарить на масле, выложить в трехлитровый котелок.

2. Лук и морковь измельчить, по отдельности немного обжарить и выложить к баклажанам.

3. Помидоры потереть на крупной терке или мелко порезать и выложить в котелок.

4. Все посолить, поперчить, добавить лавровый лист, рубленую зелень, влить 3 ст. воды и аккуратно перемешать.

5. Затем всыпать рис, воткнуть 3 зубка неочищенного чеснока и готовить сначала на большом огне, а когда закипит, на слабом 50 минут, не перемешивая.



Время приготовления: 1 ч 20 мин.
Количество порций: 3

Оксана Сакун,
пгт Каланчак Херсонской обл.

«Предлагаем вам хороший рецепт, который, надеемся, придется многим по вкусу».

Судак под ореховым соусом

ПОНАДОБИТСЯ

- 1 кг судака, 60-100 г моркови, 1-2 луковицы, 300 г сливочного масла, 100 г панировочных сухарей, 100-150 г очищенных и обжаренных грецких орехов, 1 лимон, укроп, поллимона, специи для рыбы, соль, перец

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Морковь и лук почистить, выложить в кастрюлю с водой, добавить специи, соль, перец и варить 30 минут.
2. Готовый отвар процедить через сито.
3. Судака разделать, нарезать порционными кусками, выложить в горшочек, залить процеженным отваром.
4. Горшочек закрыть крышкой, поставить в духовку и готовить на слабом огне до готовности рыбы.
5. Соус. Сливочное масло растопить, прогреть до золотистого цвета, добавить панировочные сухари, измельченные грецкие орехи и растереть до получения однородной массы.
6. При подаче к столу куски рыбы выложить на блюдо, полить соусом, украсить укропом и дольками лимона.

Кирилл Коновал советует

- **В овощной бульон можно добавить лук-порей, сельдерей. Из специй – белая горчица, имбирь, сушеная зелень лука, петрушки, базилика.**
- **Рыбу для отваривания можно брать любую: щуку, линь, сома, треску. При этом осетровые и форель отваривают с небольшим количеством пряностей, чтобы не перебить их естественный вкус и аромат.**
- **На гарнир больше всего подойдет отварной картофель или картофельное пюре.**
- **Бульон, в котором варилась рыба, используйте для рыбного супа.**

Гости будут довольны



В последнее время ваши подруги стали какие-то переборчивые: то не едят, это вредно для здоровья, то берегут фигуру... А вы попробуйте соединить в одном угощении приятное с полезным, и испеките к вечернему чаю творожное печенье!

Но, конечно, если ваши гости действительно являются сторонниками здорового питания, ключевое слово в этом блюде – не печенье, а, разумеется, творог. То есть, муки и маргарина – минимум, творога – максимум. И какого творога – вот в чем вопрос! Вы со спокойной совестью сможете поделиться со своими гостями рецептом несложной выпечки. И, конечно, рассказать о том, что использовали в нем не просто творог, а кисломолочный творог ТМ «Простоквашино». Он производится на единственной в Украине высокотехнологичной линии Obram, которая позволяет сохранить в продукте полезные для организма белок, макро- и микроэлементы. Кроме того, благодаря полностью автоматизированному процессу производства, исключается возможность попадания в продукт бактерий, которые могут испортить вкус и качество продукта. А это значит, что чай у вас сегодня будут пить с порцией суточной нормы белка (она содержится в 300 г творога, а вы использовали целых полкило), 30 минеральными веществами и 20 витаминами, более 20 амино- и 25 жирными кислотами... К концу чаепития гости непременно почувствуют, как улучшается работа их желудочно-кишечного тракта, ускоряется обмен веществ, а к тому же кардинально улучшается настроение. И вы будете праздновать свой кулинарный триумф: печенье получилось у вас на славу, рассыпчатое, приятно хрустящее, совсем не жирное и с приятным привкусом топленого молока. Вы поймете, что чаепитие явно удалось. А все благодаря кисломолочному творогу ТМ «Простоквашино»!

ТВОРОЖНОЕ ПЕЧЕНЬЕ



Для теста:

– 500 г творога 5% ТМ «Простоквашино»;
– 1 пачка маргарина;
– 2 стакана муки;
– 0,5 ч. ложки соли; 0,5 ч. ложки соды; сахар и корица на глаз

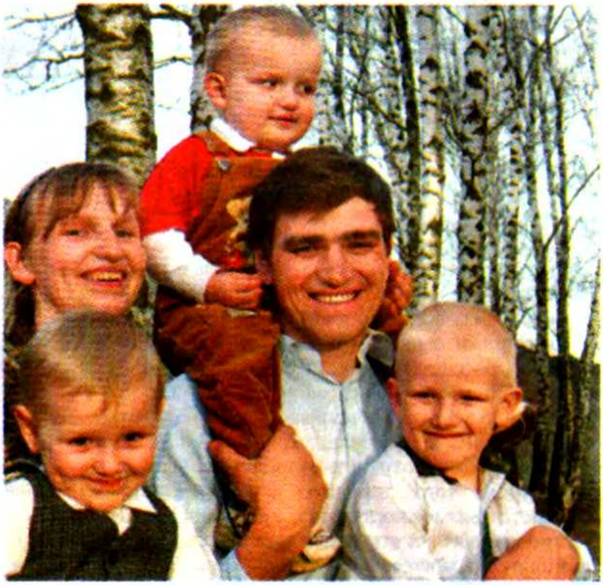
Размягченный маргарин растереть с мукой, солью и содой до однородной сыпучей массы. Вмесить творог. Раскатать в пласт толщиной ~ 0,5 см. Порезать на равные прямоугольники. Сахар и корицу смешать и насыпать ровным слоем на плоскую тарелку. Лепешку положить на сахар и надавить, чтобы сахарно-коричная смесь прилипла. Сложить пополам, сахарной стороной внутрь. Опять положить одной стороной на сахар и равномерно надавить. Снова сложить сахарной стороной внутрь, получится прямоугольная подушечка и снова его одной стороной обмакнуть в сахар. По желанию, можно украсить дырочками, визуально это добавит печенью воздушности. Затем выкладываем на смазанный маслом противень не сахарной стороной вниз, а сахаром вверх и выпекаем печенье до готовности.

Выкладывая печенье на противень, не кладите их тесно, так как они увеличиваются в размере. Приятного аппетита.

Простоквашино®

Приятные хлопоты

На этот раз мы отправились на Черкащину в село Ерки. А пригласила нас в гости молодая, но уже большая и дружная семья Лебедевых.



В семье Лебедевых три сыночка и маленькая лапочка дочка, а потому хлопот хватает.

– Как вы всё успеваете? В чём секрет? – спросили мы у молодой хозяюшки Кати.

– Главное – каждый свой шаг совершать с улыбкой на лице и добрыми помыслами в сердце, – поделилась своей жизненной философией Катя. – Мое утро начинается с... беготни. Нельзя терять ни минуты! Всё нужно успеть! Но для меня это приятные хлопоты, – нежно обнимая сынишек, улыбается Катя.

– И для меня это радостные заботы, – присоединяется к разговору папа Павел. Я рос один в семье, но всегда хотел братика или сестрёнку. У Кати семь детей в семье, и когда на праздники мы собираемся все вместе – нам весело и радостно, – делится с нами Павел.

Немного поговорив, мы прошли к столу, на котором было множество блюд. Вкусный борщ, аппетитный плов, овощи и полезные салатики, оригинальная закусочка, молочный кисель, сладкие трюфеля.

– Как-то Катюша поехала к родителям, а я хотел сделать для неё что-то приятное, а потому решил приготовить что-то вкусненькое. Подумав, решил сделать плов, – рассказывает нам Павел.

– Ничего вкуснее я не пробовала, – хвалила супруга мужа. – Вот с тех пор это наше традиционное семейное блюдо.

Плов был действительно вкусный, сытный и ароматный. Ну просто пальчики оближешь!

– Зная, как полезно молоко детям, я готовлю для них разные молочные блюда. Особенно детки любят молочный кисель, а чтобы было интересней, украшаю его разными фигурками из фруктов, – рассказывает Катя.

Детки Андрюша, Толя и Слава внимательно слушали маму и с аппетитом смаковали киселек.

Мы тоже с удовольствием пробовали приготовленные лакомства, потом Павел нам рассказал секрет приготовления плова, а Катюша поделилась рецептами других блюд.

– Пусть в вашем доме всегда будет уют и слышится детский смех, – говорили на прощанье мы.

В гостях побывали редактор Лариса Кавун и фотокорреспондент Лариса Дышлюк

ПРИГЛАСИТЕ НАС К СЕБЕ!

Пригласи редакцию в гости, расскажи о своей семье, ваших кулинарных традициях. Мы приедем с полезным подарком для твоей кухни, а фото твоей семьи появится на обложке журнала. На конверте обязательно сделай пометку «Приглашение».

См. стр. 66

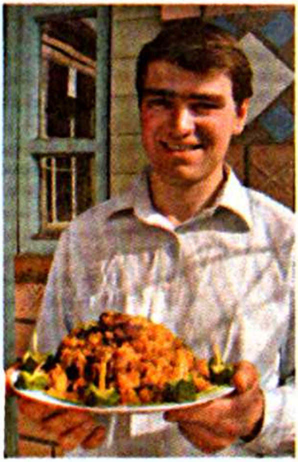
Плов

ПОНАДОБИТСЯ

● 300 г риса, 500 г свиных ребрышек, 2 луковицы, 1 большая морковь, растительное масло, соль, перец

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Замочить рис на 20 минут.
2. Ребрышки порубить, помыть, обсушить и обжарить на растительном масле.
3. Лук и морковь мелко порезать и тоже обжарить на масле.
4. На дно чугунной кастрюли выложить обжаренные ребрышки, потом рис, лук с морковью, посолить, поперчить, залить водой.
5. Кастрюлю разместить в предварительно нагретой духовке, сначала готовить на большом огне, а когда закипит – на слабом до готовности.





Закрутки

ПОНАДОБИТСЯ

● 8 кусочков подчеревки или сала, 4 вареных яйца, 4 средних зубка чеснока,соль, перец, растительное масло, зелень, лимон

Для кляра:

● 2 яйца, 1 ст. л. муки

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Кусочки подчеревки или сала натереть смесью соли и перца, в каждый кусочек выложить по четверти вареного яйца, ползубка чеснока, свернуть в рулетик, скрепить зубочисткой или спичкой и поставить в холодильник на 30 мин.
2. Затем мини-рулетики макать во взбитые с мукой яйца и обжарить в растительном масле.
3. Украсить зеленью и дольками лимона.

Молочный кисель

ПОНАДОБИТСЯ

● 2 л молока, 5 ст. л. сахара, 1 яйцо, 6 ст. л. крахмала, фрукты или конфеты-желе

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. 1,8 л молока довести до кипения и растворить в нем сахар.
2. Затем влить, постоянно помешивая, взбитое в пену яйцо.
3. В оставшемся молоке развести крахмал, добавить в горячее молоко и варить, помешивая, на слабом огне 5-7 минут.
4. Украсить кисель фруктами или порезанным кусочками желе.





Трюфеля

ПОНАДОБИТСЯ

● 0,5 ст. молока, 1 ст. сахара, 1 п. сливочного масла, 6 ст. л. какао, 1 п. детского питания «Малыш», орехи, вафельные коржи

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. В кипяченом молоке растворить сахар, немного охладить, добавить сливочное масло и перемешать.
2. Затем добавить какао, детское питание, орехи и вымесить.
3. Из этой массы сформировать шарики, обкатать в вафельной стружке и поставить на холод, чтобы застыло.



Самый смак!

Ирина Велегура, г. Днепропетровск

Тыква с фасолью

ПОНАДОБИТСЯ

- 150 г фасоли, 600-700 г тыквы, 1 луковица, 150 г сметаны, растительное масло, соль, перец

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Фасоль предварительно замочить на ночь, затем отварить.
2. Тыкву почистить, порезать небольшими кусочками, посолить, поперчить, обвалять в муке и обжарить на растительном масле до золотистой корочки.
3. Лук порезать и тоже обжарить на растительном масле.
4. В чугунок выложить тыкву, фасоль, лук, влить сметану, по вкусу посолить и тушить 5-7 минут на слабом огне. По желанию к сметане можно добавить 1 ст. л. томатного соуса или кетчупа.
5. Верх блюда посыпать мелко нарезанной зеленью.
6. Кушать можно как самостоятельное блюдо в дни поста или использовать как гарнир к мясу.

Сладкая тыква с изюмом и орехами

ПОНАДОБИТСЯ

- 1 кг тыквы, 300 г яблок, 50 г сливочного масла, 1 ст. л. сахара, 1 ч. л. корицы, 1 ст. жареных орехов, изюм, мед

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Тыкву и яблоки очистить, удалить семена, натереть на крупной терке и сложить в чугунок.
2. Добавить немного воды, сливочное масло и тушить до готовности примерно 30 мин. на слабом огне. За 10 мин. до готовности добавить сахар и изюм.
3. В конце приготовления добавить орехи, корицу и тщательно вымешать.
4. Подавать, полив медом.

Совет от Ирины

- **В пост сливочное масло можно заменить постным майонезом или растительным маслом.**



КОНКУРС!

Актуальная тема января – «Зимние праздники». Поделись с читателями своим праздничным блюдом. Присылай рецепт (фото обязательно) и выигрывай призовые 50 грн.

См. стр. 66

 Мы ждем твое письмо с рассказом о себе, фотографией, рецептом и снимком блюда по адресу:





«Предлагаю простой, вкусный, оригинальный, а, главное, полезный рецепт сезонного блюда».

Марина Яковенко, г. Полтава

Фасоль пикантная

ПОНАДОБИТСЯ

- 300 г фасоли, 1/2 ст. ядер грецких орехов, 2-3 зубчика чеснока, 1 пучок зелени (базилик, петрушка, кинза, укроп), 2 небольшие луковицы, соль

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Фасоль замочить на ночь. На следующий день сварить, отвар слить. Важно, чтобы фасоль не разварилась! Орехи, чеснок, зелень хорошо измельчить в блендере вместе с солью, соединить с вареной фасолью. Добавить нашинкованный репчатый лук и все осторожно перемешать.

Монастырская коврижка

Наталья Ульянова, г. Славянск Донецкой обл.

ПОНАДОБИТСЯ

Для теста:

- 1 ст. л. меда, 1 ч. л. какао, 2/3 ст. сахара, 1 ст. воды, 1/2 ст. л. соды, изюм, ваниль, корицу по вкусу, мука

Для начинки:

- повидло

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Все ингредиенты для теста растопить на водяной бане.
2. Когда масса остынет, добавить гашеную уксусом соду, изюм, ваниль, корицу, муку и тщательно вымесить. Тесто должно быть консистенции, как на оладьи.
3. Форму смазать маслом, посыпать сухарями, вылить тесто.
4. Выпекать в духовке при t 200°C 30 минут.
5. Остывший корж порезать и перемазать повидлом.



Маринованные шампиньоны



«Такие грибочки и в пост можно кушать и на праздничный стол подать».

Татьяна Ахмедова,
ул. Герцена, 73, кв. 214,
г. Донецк

ПОНАДОБИТСЯ

- 2 кг шампиньонов
- 2 л воды
- 2-3 ст. л. соли
- 0,5 ст. л. сахара
- 1 ч. л. молотого черного перца
- 6 горошин кориандра
- 2 лавровых листа
- 3-5 шт. душистого перца
- 100 г уксуса

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. В кипящую воду всыпать промытые шампиньоны, добавить специи и варить с момента закипания 30 минут.
2. Затем снять с плиты, влить уксус, перемешать.
3. Разложить грибочки в банки и залить маринадом.
4. Грибы должны 3 дня постоять и можно кушать.

Голубцы с тертым картофелем



Галина Савчук, г. Житомир

ПОНАДОБИТСЯ
- 5 крупных картофелин
- 4 луковицы
- 1 средний кочан капусты
- растительное масло или смалец
- 1 яйцо, соль, перец

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Картофель помыть, почистить, потереть на мелкой терке, процедить через дуршлаг.

2. 2 луковицы порезать, спассеровать на масле, добавить в тертый картофель, посолить, поперчить, вбить яйцо и перемешать.

3. Капусту распарить и в каждый листочек завернуть картофельный фарш.

4. Остальной лук порезать полукольцами, обжарить на масле или смальце до полуготовности.

5. В кастрюлю выкладывать слой голубцов, слой лука и т. д.

6. Залить водой, посолить, поперчить и тушить на слабом огне до готовности.





«Мы часто готовим вкусное и сытное овощное ассорти. Его можно намазывать на хлеб или подавать как гарнир к мясу, рыбе или как овощное дополнение к любому блюду».

Оксана Сауляк, г. Ясиноватая Донецкой обл.

Овощное ассорти

ПОНАДОБИТСЯ
- по 1 кг кабачков и баклажанов, по 0,5 кг помидоров, моркови и лука, зелень петрушки, соль, растительное масло

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Кабачки очистить от кожуры, порезать кубиками, посолить, отставить на 20 мин., пока не пустят сок, затем сок отжать и жарить в небольшом количестве растительного масла на среднем огне, часто помешивая.

2. Баклажаны порезать кубиками (половину очистив от кожуры, а половину с кожурой). Посолить и отжать, как кабачки, и тоже обжарить.

3. Помидоры натереть на мелкую терку или прокрутить через мясорубку. Вылить в сковороду и протушить на среднем огне.

4. Лук порезать мелкими кубиками и поджарить до золотистого цвета.

5. Морковь натереть на терке для корейской моркови и пожарить до золотистого цвета.

6. Затем овощи сложить в алюминиевую кастрюлю, перемешать и тушить, помешивая, еще 10-15 мин.

7. Готовое ассорти выложить в салатницу и украсить зеленью петрушки.

Советы от Татьяны

- **Эмалированную кастрюлю лучше не использовать, т. к. в ней овощи при тушении будут сильно пригорать.**
- **Для удобства и экономии времени готовки икры-ассорти я достаю две или три сковородки разных размеров, наливаю немного масла и сначала поджариваю морковь в одной сковороде, в другой – лук, а в третьей – томат, пока солятся кабачки и баклажаны, а затем уже обжариваю и их.**
- **Досаливать икру не приходится,если кабачки и баклажаны хорошо были посолены.**



«На фото: моя свекровь Галина Николаевна с внучками Машей и Дашей».

Юлия Жеребцова,
г. Харьков

Картофель с грибами по-деревенски

ПОНАДОБИТСЯ

- 2 картофелины, 1 луковица, 300 г свежих шампиньонов, растительное масло, 100 г постного майонеза, соль, перец

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Картофель отварить в мундире, почистить, нарезать ломтиками и обжарить на масле.
2. Лук нарезать мелкими кубиками,шампиньоны – ломтиками и обжарить по отдельности до готовности.
3. В сковороду выложить картофель, лук, грибы, обильно полить майонезом и запечь в духовке. Посолить и поперчить.

Бигос с грибами по-польски

ПОНАДОБИТСЯ

- 1 кг капусты, 100 г грибов, 3 моркови, по 2 ст. л. муки, растительного масла, томатной пасты, 3 г лимонной кислоты, соль

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Капусту нашинковать, выложить в кастрюлю.
2. Добавить мелко порезанные грибы, лимонную кислоту и поставить тушить.
3. Морковь мелко нашинковать, обжарить на масле, добавить к капусте и тушить еще 30 минут.
4. В конце тушения добавить соль и томатную пасту.



Овощные котлеты

«Эти котлеты максимум полезные, минимум калорийные и очень вкусные».

Оксана Кучерешко,
г. Запорожье

ПОНАДОБИТСЯ

- 1 ст. риса
- 300 г белокочанной капусты
- 150 г картофеля
- 200 г моркови
- 1 зубок чеснока
- 2-3 луковицы
- 2 яйца
- 7-8 ст. л. муки
- соль, перец
- растительное масло
- овсяные хлопья или манная крупа для панировки



ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Рис отварить.
2. Капусту, картофель, морковь, чеснок и лук пропустить через мясорубку.
3. Полученную массу посолить, поперчить, добавить рис, яйца, муку и тщательно перемешать.
4. Из этой массы сформировать котлеты, обкачать в панировке и обжарить на растительном масле.

Экономный обед



«Предлагаю свое эконом-меню за 18 грн.»

Яна Гонтарь, г. Киев

Уха

ПОНАДОБИТСЯ

● 2 крупных картошки – (0,40); 1 морковь – (0,20); 1 луковица – (0,15); 1 консервы «Сардина» – (5,30); соль, перец

Итого: 6.05 грн.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

В воду кинуть картошку кубиками и варить до полуготовности (можно целую, а когда она сварится, помять ее вилкой и опять кинуть в кастрюлю). На сковороде обжарить лук и морковь, добавить в кастрюлю. Рыбу размять вилкой, чтобы были небольшие, кусочки и в кастрюльку. Варить 5 мин. Посолить, поперчить по вкусу.

Рагу

ПОНАДОБИТСЯ

● 2 картошки – (0,40); 1 баклажан – (1,00); луковица – (0,15); морковь – (0,20); 2 перца болгарских – (1,00); 2 помидора – (1,00); соль, перец, 200 мг воды

Итого: 4.25 грн.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Картошку и баклажаны почистить, порезать небольшими кубиками и обжарить на сковороде 3-4 мин. Лук и морковь обжарить отдельно. Перец порезать полосками, помидоры – кубиками. Все овощи сложить в чугунок, залить водой, посолить, поперчить и варить 15 мин.

Печенюшки

ПОНАДОБИТСЯ

● 1 п. творога – (4,18); 1 п. маргарина – (1,90); 2,5 ст. муки – (1,50); сода + уксус

Итого: 7.58 грн.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Ингредиенты смешать, замесить крутое тесто. Поделить на несколько частей. Каждую часть раскатать скалкой, чтобы тесто было тоненькое. Чашкой сделать кружочки, макнуть в сахар, свернуть пополам – в сахар, еще пополам. Противень не надо смазывать маслом. Выкладывать на противень и выпекать в разогретой духовке (200°С) 15 мин.

КОНКУРС!



Поделись своим умением готовить не только вкусно, но и экономно. Обязательно присылай в редакцию письмо с эконом-меню на 3-5 человек или эконом-рецептом (фото обязательно). Приз за рецепт – 50 грн., за меню – 100 грн. **См. стр. 66**

«Ваш журнал – своеобразный кулинарный коктейль из множества рецептов, охватывающих бесчисленное количество поводов, способных сподвигнуть хозяйку блеснуть мастерством и оригинальностью. Приятно то, что блюда из журнала вполне доступны каждой хозяйке и приготовить их может даже начинающий повар. Хочу предложить быстрое и недорогое обеденное меню. Все будут сытые и довольные».

Надежда Гонтарь,
г. Купянск Харьковской обл.

Оладьи из творога



ПОНАДОБИТСЯ
- 250 г творога – (5 грн)
- 3 яйца – (1,80 грн)
- 1 ст. л. муки без верха – (0,15 грн)
- 1 ст. л. сметаны – (0,50 грн)
- 2 ст. л. сахара – (0,50 грн)
- растительное масло

Итого: 7.95 грн.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Творог тщательно растереть, добавить взбитые яйца, сметану, муку, соль, сахар по вкусу.
2. Сформировать оладьи и обжарить на масле с двух сторон.
3. Выложить оладьи на тарелку в форме цветка и по желанию полить вареньем.



Суп в горшочке «Деревенский»

ПОНАДОБИТСЯ
- 200-250 г мясного фарша – (5 грн), 2 ст. л. сливочного масла – (1,25 грн), 1 луковица – (0,30 грн), 1 морковь – (0,50 грн), 2-3 картофелины – (1 грн), 1 л бульона, соль, черный перец, лавровый лист, зелень – (1 грн), белый хлеб для сухариков – (0,70 грн)

Итого: 9.75 грн.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Из мясного фарша сделать небольшие фрикадельки, обжарить на сливочном масле с луком и морковью и выложить в горшочек.
2. Затем выложить порезанный кубиками картофель, залить горячим бульоном, добавить лавровый лист, поперчить, посолить и поставить в духовку.
3. За несколько минут до подачи на стол посыпать зеленью.
4. Хлеб порезать кубиками и подсушить на сковороде.
5. Подавать суп с сухариками.

Яичница с овощами

ПОНАДОБИТСЯ
- 1 крупный сладкий перец – (2 грн), 1-2 помидора – (2 грн), 4 яйца – (2,40 грн), 50 г любой колбасы – (2 грн), 50 г твердого сыра – (1 грн), соль, зелень, растительное масло – (0,40 грн)

Итого: 9.80 грн.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Сладкий перец нарезать колечками и обжарить.
2. Помидоры нарезать полукольцами, выложить к перцу, немного посолить.
3. Яйца немного взбить, залить овощи, посолить.
4. Сверху выложить колбаску и за 1 минуту до готовности посыпать тертым сыром. Украсить зеленью.





«Предлагаю традиционное татарское блюдо».
Урие Аметова, пос. Морское, ул. Шевченко, 67, АР Крым

Сузульген пахлали

ПОНАДОБИТСЯ

Для теста:

- 1/2 ст. воды, 1 яйцо, 0,5 ч. л. соли, мука (примерно 2 ст.)

Для начинки:

- 2 ст. красной фасоли, 3 луковицы, растительное масло, соль, перец

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Для лапши замесить крутое тесто и оставить на 20-30 минут.

2. Лук порезать, обжарить на растительном масле до готовности, посолить, поперчить.

3. Фасоль отварить до готовности, посолить по вкусу (ф. 1).

4. Тесто раскатать тонким пластом (периодически посыпать сверху мукой) и подсушить, чтобы не слипалось при нарезке (ф. 2).

5. Подсушенное тесто сложить вчетверо, а затем нарезать на полоски шириной 3-5 см (ф. 3).

6. Затем полоски теста порезать поперек и разложить лапшу на доске для подсушки (ф. 4).

7. Подсушенную лапшу отварить в подсоленной кипящей воде (ф. 5).

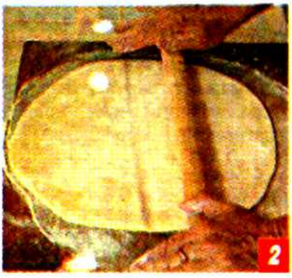
8. Большое блюдо смазать маслом с луком, выложить слой лапши, затем слой фасоли и так до верху (ф. 6). Последним слоем должна быть фасоль, политая маслом с луком.

9. Лапша с фасолью вкусна как в горячем, так и холодном виде.

Совет от Урие

- **Если лапшу сделать потолще и подлиннее, можно ее полить раскаленным растительным маслом и посыпать измельченными орехами.**


1


2


3


4


5


6



Инна Карелова, г. Купянск Харьковской обл.

Паштет закусочный

ПОНАДОБИТСЯ

● 100 г сала, 500 г печени, 1 крупная морковь и луковица, растительное масло, 100-150 г сливочного масла, соль, перец, зеленый лук, немного молока или бульона

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Сало порезать кубиками и обжарить с крупно нарезанной морковью и луком до полуготовности.
2. Затем добавить нарезанную кубиками печень и обжарить до готовности.
3. Все пропустить через мясорубку, влить горячее молоко или бульон, добавить сливочное масло, посолить, поперчить, тщательно вымесить.
4. Распределить паштет на листе фольги или пищевой пленке ровным слоем.
5. На середину, по всей длине, выложить полоски сливочного масла.
6. Края фольги соединить и сформировать «колбаску».
7. На 20-30 минут поместить паштет в морозилку.
8. Затем фольгу снять, выложить паштет на блюдо и украсить перьями лука.

Рыба по-польски

Оксана Кучерешко, г. Запорожье



ПОНАДОБИТСЯ

● 500 г филе рыбы, 250 г сливочного масла, 4 вареных яйца, 100 г консервированного зеленого горошка, соль, специи, сок лимона, зелень

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Филе рыбы натереть солью и специями, сбрызнуть лимоном и приготовить на пару с помощью пароварки.
2. Соус. Сливочное масло, выложить в сковороду и растопить на слабом огне. Добавить мелко порезанные яйца, зелень, соль и специи по вкусу и тщательно растереть. В конце приготовления добавить горошек и снять с плиты.
3. Плоское блюдо украсить листьями салата, выложить филе рыбы и полить соусом.

Капустяний пудинг



«Хочу поділитися рецептом чудової страви з капустою. Капуста один з моїх улюблених овочів, тому я цю страву готую дуже часто».

Яна Сапіджак, вул. І. Франка, 26-б, с. Пороги Івано-Франківської обл.

ПОТРІБНО

● 300 г капусти, 200 г сиру (творогу), 2 яйця, 2 ст. л. цукру, 50 г олії, 0,5 скл. сметани, сіль за смаком

ПРИГОТУВАННЯ

1. Капусту дрібно порізати, запекти в духовці до напівготовності і охолодити.
2. У сир вбити 2 сирих яйця, додати капусту, цукор, сіль і ретельно перемішати.
3. Викласти масу шаром не більше ніж 3 см товщиною на змащене масло деко, поверхню розрівняти, змастити яйцем.
4. Запікати у духовці при t 180-200°С протягом 15-20 хвилин. Поверхня пудинга має бути рум'яною.
5. До столу його подавати зі сметаною.



Время приготовления: 50 мин.
Количество порций: 3-4

Изабелла Яковлева, г. Николаев

«Мне 78 лет. Всю жизнь, да и сейчас я очень люблю готовить и угощать своих гостей чем-нибудь новеньким и вкусненьким».

«Пирожки баклажанные»

ПОНАДОБИТСЯ

● 1 кг баклажанов , 500 г твердого сыра, 2-3 зубка чеснока, орехи по вкусу, 200 г густого майонеза, 100 г сметаны, соль

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Баклажаны почистить, подержать в соленой воде 10-15 минут, разрезать вдоль, но не до конца.
2. Начинка. На мелкой терке натереть сыр, перемешать с чесноком, измельченными орехами, майонезом.
3. Баклажаны зафаршировать, уложить на противень так, чтобы между ними оставалось пространство, смазать густым майонезом со сметаной.
4. Запекать в духовке до готовности.

ПРОВЕРЕНО ЛГ РЕДАКЦИЯ

Печать означает, что блюдо приготовлено в редакции по рецепту читателя.

Кирилл Коновал советует

● Баклажаны можно не очищать от кожуры. Просто сделайте продольный разрез и положите их в подсоленную воду. Затем баклажаны нужно промыть, подсушить салфеткой, посолить мякоть в разрезе.

● Начинку также можно делать с обжаренным мясным фаршем, мелко нарезанной ветчиной, грибами. В начинку можно добавлять мелко порезанную зелень.

На ужин



«Это блюдо появилось на нашем столе, когда шел дождь, а хотелось поднять настроение и устроить маленький праздник».

Елена Мельник, просп. Героев, 32, кв. 320, г. Днепропетровск

Пицца «Хорошее настроение»

ПОНАДОБИТСЯ
(на большой противень):

- 1 уп. слоеного теста, кетчуп, 2 луковицы, 6 сосисок, 1 б. маслин без косточки, майонез, 2 плавленых сырка, 3 крупных помидора

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Тесто разморозить, уложить на смазанный маслом противень, отрезать полоски по бокам и уложить как бортики.
2. Смазать тесто кетчупом, посыпать порезанными тонкими кольцами луком.
3. Сосиски порезать кружочками, слегка обжарить и уложить на лук.
4. Выложить порезанные пополам маслины.
5. Затем немного полить майонезом, разложить порезанные тонкими кружочками помидоры, поверху натереть плавленые сырки.
6. Запекать в духовке до зарумянивания.

Запеканка из риса

Анна Казановская, г. Шостка Сумской обл.

ПОНАДОБИТСЯ

- 200 г риса, 100 г филе копчёной сельди, 100 г помидоров, 50 г сливок, 20 г сыра, 10 г сливочного масла, соль

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Рис отварить в подсоленной воде (должен быть рассыпчатым).
2. Форму смазать сливочным маслом и положить в неё, чередуя, слой риса и слой филе сельди с помидорами, порезанными дольками.
3. Верхний слой риса полить слегка подсоленными сливками, посыпать тёртым сыром.
4. Выпекать пирог до готовности (примерно 15 минут) в духовке.





У каждой хозяюшки есть свои «быстрые» рецепты. Поделись с читателями рецептом блюда, на приготовление которого уходит совсем немного времени. Авторы опубликованных рецептов получат призовые 50 грн.

См. стр. 66

Швидка запіканка з сардинами



Аліна Омельченко, с. Веремiївка Полтавської обл.

ПОТРІБНО

● 10 середніх картоплин, 1 б. сардин в маслі, 200 г майонезу, 2 цибулини, 2-3 помідори, петрушка, сіль, перець, цукор, олія

ПРИГОТУВАННЯ

1. Картоплю відварити, почистити і нарізати невеликими кружальцями.
2. Частину картоплі покласти на дно змащеної сковороди.
3. Потім покласти шматочки сардини, дрібно порізану цибулю і знову картоплю.
4. Помідори порізати та перетерти на ситі, додати сіль, перець, цукор і залити запіканку.
5. Зверху полити майонезом, прикрасити петрушкою і поставити у духовку на 25 хв.



«Знакома с вашим изданием с первого выпуска и уже много блюд готовила. Предлгаю вкусное блюдо, которое можно быстро приготовить в микроволновой печи».

Ирина Макарчук, пгт Терезино Киевской обл.

Фаршированный картофель

ПОНАДОБИТСЯ

● 4 средние картофелины, 0,3 ст. сливок, 0,5 ст. тертого твердого сыра, 30 г сливочного масла или сметаны, соль, зелень

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Картофель хорошо промыть, наколоть вилкой, выложить на поворотный столик и готовить в микроволновой печи на 100% 10 минут.
2. Затем картофель завернуть в фольгу и оставить на 5 минут.
3. Срезать верхушку каждой картофелины, вынуть ложкой середину.
4. Сливки, половину порции сыра, масло, зелень, вырезанный картофель соединить, посолить, перемешать и начинить картофель.
5. Картофель выложить в посуду, посыпать оставшимся сыром и готовить на 100% еще 4 минуты.

Рыба под сыром

Юлия Трифонова, ул. Армянская, 3, кв. 111, г. Киев

ПОНАДОБИТСЯ

● 500 г любого рыбного филе, 2 яйца, мука, 200 г твердого сыра, соль по вкусу, зелень для украшения

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Рыбу порезать на кусочки, посолить.
2. Макать кусочки рыбы сначала в муку, затем во взбитые яйца и обжарить на растительном масле.
3. Дать немного остыть, выложить в сковороду, посыпать тертым сыром и поставить в духовку на 10-15 минут.



Салат «Вкусный»



*Ольга Тяка,
пер. И. Франка, 1,
с. Погребы Киевской обл.*

ПОНАДОБИТСЯ

● 200 г пекинской капусты, 1 плавленый сырок, 6 крабовых палочек, 1 яблоко, 3 вареных яйца, 1/3 б. консервированной кукурузы, 150 г майонеза, петрушка

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Капусту мелко нашинковать и перемешать с крупно натертым плавленым сырком.

2. Выкладывать салат слоями (каждый слой смазывать майонезом): капуста и сырок; порезанные кубиками крабовые палочки; почищенное от кожуры тертое яблоко; тертые яйца.

3. Верх посыпать кукурузой, украсить порезанной крабовой палочкой и петрушкой.



«Спробуйте приготувати – не пошкодуєте!»

*Сніжана Єфіменко, вул. Б. Хмельницького, 76, кв. 107,
м. Переяслав-Хмельницький Київської обл.*

Пиріг «Грибний»

ПОТРІБНО

Для тіста:

● 1 п. маргарину, 1 яйце, сіль, борошно

Для начинки:

● по 2 морквини і цибулини, 300 г грибів, 1 плавлений сирок, 3 сирих яйця, сіль, перець, олія

ПРИГОТУВАННЯ

1. Маргарин розтопити, додати яйце, сіль, борошно і замісити тісто.

2. Начинка. Потерту моркву, порізані пастинками гриби і порізану півкільцями цибулю окремо підсмажити на олії. Підсмажені продукти охолодити, з'єднати з потертим на крупній терці плавленим сирком, додати 2 яйця, посолити, поперчити.

3. Тісто розділити на 2 частини і кожну розкатати.

4. Першу частину тіста викласти на змащене деко, потім викласти начинку і накрити другою частиною тіста.

5. Кінці пирога защипнути, а верх змазати збитим яйцем.

6. Випікати у розігрітій духовці до появи рум'яної скоринки.

Салат «Козлик»



«Ваш журнал я просто обожаю и с нетерпением жду новых номеров. Сейчас предлагаю рецепт салата, который очень нравится моему мужу».

Юлия Сиренко, г. Харьков

ПОНАДОБИТСЯ

● 1 средняя головка белокочанной капусты, 1 свекла, 2 средние моркови, 1 копченый окорок, 1 п. (35 г) чипсов, майонез

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Капусту тонко нашинковать.

2. Свеклу и морковь натереть на крупной терке.

3. Окорок отделить от костей и мелко порезать.

4. Все смешать, а перед подачей на стол добавить чипсы и заправить майонезом.



Оксана Яремчук, г. Кривой Рог Запорожской обл.

Крестьянский завтрак

ПОНАДОБИТСЯ

● 350 г картофеля, 1 большая луковица, 150 г сала, 4-5 яиц, 2 ст. л. зеленого лука, 4-5 ст. л. молока, соль, перец, зелень, паприка или помидор

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Картофель почистить, порезать, перемешать с порезанным луком, посолить, поперчить.
2. Затем выложить в кастрюлю, добавить порезанное кубиками сало и запекать 7 минут при мощности 100% (несколько раз в процессе приготовления перемешать).
3. Яйца взбить с рубленым зеленым луком, молоком, солью.
4. Этой смесью полить картофель и готовить еще 4 минуты при той же мощности.
5. После приготовления оставить в микроволновке на 5 минут, чтобы блюдо настоялось.
6. При подаче посыпать зеленью, паприкой или кружочками помидора.

Вешенки тушеные

ПОНАДОБИТСЯ

● 500 г вешенок, 1 луковица, 2 ст. л. сливочного масла, 140 г сметаны, 1 яичный желток, 2 ст. л. тертого сыра, 2 ст. л. порезанной зелени укропа, 2 ст. л. воды, перец, соль по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Лук порезать тонкими кружочками, выложить в посуду с маслом и выдержать в микроволновой печи 2-3 минуты при мощности 70%.
2. Добавить порезанные грибы, влить воду, посолить, поперчить и тушить 3 минуты при мощности 70%.
3. Затем мощность увеличить до 100%, грибы перемешать и готовить еще 6-8 минут.
4. Добавить сметану, сыр, яичный желток, рубленый укроп, перемешать и, уменьшив мощность до 70%, готовить еще 1-2 минуты.
5. Подавать горячими.



Время приготовления: 15 мин.
Количество порций: 2

Наталия Козачек, г. Сумы

Колбасная подлива

ПОНАДОБИТСЯ

● 1-2 луковицы, 250 г колбасы, 2 ст. л. муки, 4 ст. л. сметаны, 1-2 ст. л. воды, растительное масло, соль, перец

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Лук мелко порезать и спассеровать на растительном масле до золотистого цвета.

2. К луку выложить мелко нарезанную колбасу, посолить, поперчить и обжарить до зарумянивания колбасы.

3. Муку, сметану и воду перемешать. Консистенция должна напоминать густой кефир.

4. Эту смесь, постоянно помешивая, вылить на сковороду и на слабом огне довести до кипения.

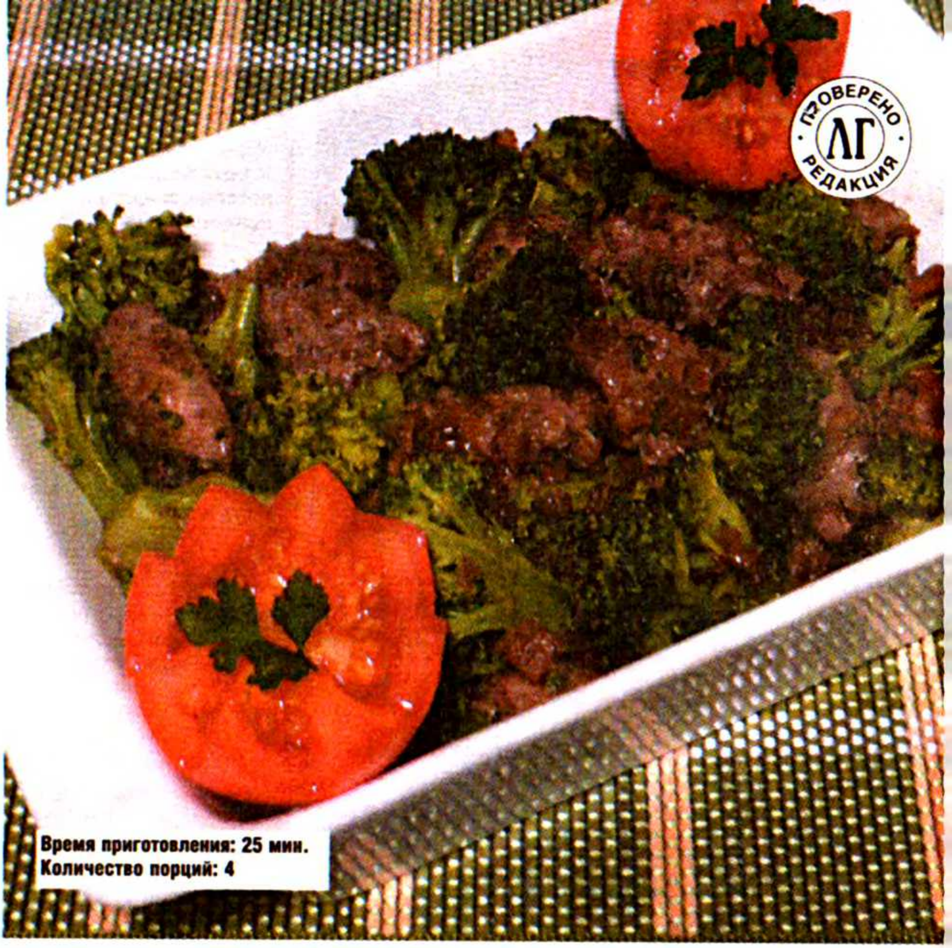
5. Такая подлива подходит к макаронным изделиям, отварному картофелю.

ПРОВЕРЕНО ЛГ РЕДАКЦИЯ

Печать означает, что блюдо приготовлено в редакции по рецепту читателя.

Кирилл Коновал советует

● **Для подливы можно брать любую вареную колбасу, но с ветчиной или копченой колбасой блюдо будет вкуснее.**
Вкус подливы только улучшится, если к луку при обжаривании добавить потертую на мелкой терке морковь или нарезанный кубиками болгарский перец.
Также в подливу можно добавить зелень и специи.



Юлия Двирченко, г. Красный Лиман Донецкой обл.

Салат с брокколи и куриной печенью

ПОНАДОБИТСЯ

● 600 г брокколи, 4 ст. л. сливочного масла, 400 г куриной печени, 4 ст. л. муки, 2 луковицы, 250 г красного вина, 1/2 ч. л. душицы, соль, перец по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Капусту отварить в подсоленной воде около 5 минут, откинуть на дуршлаг.

2. Куриную печень промыть, посолить, поперчить, обвалять в муке, обжарить в 2 ст. л. сливочного масла в течение 3 минут и выложить в глубокую тарелку.

3. Лук почистить, мелко порезать и потушить на масле, в котором жарилась печень.

4. Добавить красное вино и еще немного потушить.

5. Снять сковороду с плиты, добавить в соус оставшееся масло, посолить, поперчить.

6. Положить в соус капусту и душицу, добавить кусочки печени и дать им пропитаться в течение 5 минут.

Кирилл Коновал советует

● **Брокколи бросать нужно в кипящую воду, предварительно разобрав на соцветия. Варить необходимо около 1-3 минут. По желанию брокколи можно отварить на пару.**

● **Для этого рецепта подойдет также индюшиная печень.**

● **Вино можно заменить сметаной с соком лимона.**



Эффектно

«Предлагаю рецепт эффектного блюда, которое совсем не сложно готовить».

Марина Комарчук, г. Умань Черкасской обл.

Крем-суп в горшочках

ПОНАДОБИТСЯ
(на 5 порций):
- 5 булочек (не очень мягких)

Для теста:
- мука, соль, вода

Для супа:
- 250 г костей, 40 г кореньев петрушки, 1 луковица, 200 г телячьих или свиных мозгов, 1/4 сока лимона, молотый перец, соль, 50 г сливочного масла, 50 г муки, 100 г сливок, 1 яичный желток

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. У булочек срезать верхушку, достать мякиш.
2. Из муки, соли и воды замесить тесто, сделать «ручки» для горшочков и «шарик» на крышечку.
3. Горшочки с ручками поставить на несколько минут в сильно разогретую духовку.
4. Суп. Из костей и овощей приготовить бульон, посолить, поперчить. Мелко нарезанный лук спассеровать в 20 г сливочного масла, добавить очищенные и мелко порезанные мозги, посолить, поперчить, немного потушить и залить бульоном. Муку спассеровать с оставшимся сливочным маслом до светло-коричневого цвета и разбавив бульоном, заправить суп. Затем добавить лимонный сок, дать закипеть и влить перемешанный со сливками яичный желток.
5. Готовый суп разлить в горшочки и поставить в разогретую духовку на полминуты.

«Цветик-семицветик»

«Предлагаю необычный и оригинальное блюдо, которое обязательно понравится вашим гостям».

Юлия Толок, г. Феодосия, АР Крым

ПОНАДОБИТСЯ
- 7 видов разных приготовленных салатов, которые отличаются друг от друга по цвету; листья салата, консервированный зеленый горошек, зелень укропа, петрушки

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. На большую тарелку выложить по кругу по 2 столовые ложки каждого салата, формируя лепестки.
2. Затем салат украсить листьями салата и рубленой зеленью укропа и петршки, зеленым горошком.



Пишите нам!

Умеешь украшать блюда? Присылай нам письмо с фото и купон со с. 66. За публикацию – приз 50 грн.

См. стр. 66



Богатый стол

«Угощение на славу»

ПОНАДОБИТСЯ

Для фаршированного судака:

- 2-3 кг судака, 300 г риса, 300 г свежих грибов, 2 лимона, петрушка, укроп, 1 луковица, растительное масло

Для гарнира и украшения:

- картофельное пюре, рыбные котлеты, 2 пучка зеленого лука, укроп

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Фаршированный судак. Рис отварить в течение 15-20 минут. Грибы и лук мелко порезать и обжарить на масле до готовности. Рис и грибы с луком соединить, добавить мелко порезанную зелень, сок 1 лимона. Этой начинкой нафаршировать рыбу и зашить. Затем сделать надрезы и вложить порезанный кружочками лимон. Рыбу выложить в рукав для запекания и запекать в духовке при t 180-200°С 30-40 минут.
2. На большое блюдо выложить картофельное пюре, сделать на нем «чешую», потом выложить фаршированную рыбу и рыбные котлеты.
3. Украсить блюдо зеленым луком и другой зеленью.

«Судака, что на фото, я сам поймал и приготовил. На фото: моя жена Оксана».

Александр Фесенко, просп. Победы, 3 А, кв. 25, г. Новая Каховка Херсонской обл.



Какими блюдами ты радуешь своих гостей за празничным столом? Поделись своим оригинальным рецептом с читателями. Авторы всех опубликованных рецептов получат призовые 50 грн.

См. стр. 66

Рулетики «Аппетитные»

Анна Казановская, г. Шостка Сумской обл.

ПОНАДОБИТСЯ

- 400 г куриного филе, 30-50 г грецких орехов, зелень, майонез, чеснок по вкусу, подсолнечное масло

Для блинчиков:

- 5 яиц, 5 ст. л. майонеза, 5 ст. л. муки, соль

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Отварное филе порезать кубиками, зелень и орехи по отдельности измельчить.
2. Чеснок растереть, перемешать с майонезом.
3. Блинчики: яйца, майонез, муку, соль взбить. Пожарить 5-6 блинчиков.
4. Блинчик смазать майонезом, выложить орехи, зелень, мясо.
5. Свернуть рулетом, порезать и выложить на блюдо.



Лариса Тарасова, с. Андреевка Харьковской обл.

Мясной рулет с сыром

ПОНАДОБИТСЯ

● 1,5 кг свиного окорока или грудинки, 400 г фарша из свинины и говядины, 350 г твердого сыра, 1 булочка, 1 яйцо, 1 маленькая луковица, 0,5 ст. молока, сливочное или растительное масло, соль, перец

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Добавить в фарш яйцо, специи, замоченную в молоке



булочку, порезанную луковицу. Тщательно перемешать.

2. Окорок разрезать поперек, но не до конца и развернуть как книгу, чтоб получился прямоугольник. Мясо слегка отбить с обеих сторон. Натереть солью и перцем и поставить на 30 мин. в холодильник.

3. Сыр нарезать толщиной 0,5 см и на пласт мяса выложить сначала сыр, а затем фарш.

4. Аккуратно свернуть мясо рулетом и скрепить кулинарной нитью.

5. Разогреть на сковородке масло и обжарить рулет до золотистого цвета. Переложить на противень и запекать в духовке при температуре 180°С около 90 мин., периодически поливая соком.

6. Вынув из духовки, выдержать в тепле под фольгой 20 мин.

«Грибные шарики»

Галина Кравцова,
ул. М. Польского, 6, кв. 7,
г. Луганск



ПОНАДОБИТСЯ

● 15 свежих шампиньонов (только шляпок), 600 г мясного фарша, 2 большие луковицы, 4 яйца, 0,5 ст. молока, 2 ст. панировочных сухарей, 150 г муки, соль, перец, 400 г растительного масла

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. В мясной фарш добавить пропущенный через мясорубку лук, 1 яйцо, посолить, поперчить и перемешать.

2. Сформировать шарики, выложить внутрь каждого подсоленную шляпку грибка.

3. 3 яйца взбить с молоком.

4. Шарики обвалять сначала в муке, затем в яйце с молоком и только потом в сухарях. Эту процедуру повторить 2 раза.

5. В посуде с толстыми стенками хорошо разогреть масло, шумовкой опускать шарики и жарить до образования золотистой корочки.

6. Готовые изделия выложить на блюдо, украсить листьями салата и овощами.

Салат «Соняшникове диво»



Юлія Чернієнко,
вул. Кримська, 130, кв. 72,
м. Херсон

ПОТРІБНО

● 3 тушки кальмарів, 3 свіжих огірка, 4 варених яйця, 1 пучок зеленої цибулі, півлимона, 1 б. кукурудзи, 250 г майонезу, 200 г сметани, 1 б. маслин, чіпси

ПРИГОТУВАННЯ

1. Кальмари занурити у киплячу воду, проварити 2 хвилини, вийняти, охолодити, нарізати кільцями.

2. Огірки та яйця нарізати середніми кубиками.

3. Зелену цибулю дрібно порізати.

4. Півлимона почистити від шкірки та дрібно нарізати.

5. Все з'єднати, додати консервовану кукурудзу (трохи залишити для прикраси), заправити майонезом зі сметаною і перемішати.

6. Салат викласти у тарілку, прикрасити кружальцями маслин. У кожне кружальце покласти кукурудзу. Середину верхівки салату прикрасити дрібно порізаними маслинами. По краю тарілки викласти чіпси.

«Конверты по-пански»



«На праздники гости заказывают что-нибудь вкусное и необычное. Предлагаю закусочку, которая очень понравилась моим гостям».

Надежда Макаренко, г. Полтава

ПОНАДОБИТСЯ

● 10 блинов, 300 г куриного филе, 100 г шампиньонов, 100 г твердого сыра, 100 г винограда, половина граната, 3 зубка чеснока, соль, 7 ст. л. майонеза, зеленый лук, постное масло

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Курицу отварить, шампиньоны обжарить на масле.

2. Курицу и сыр порезать кубиками, виноград – на половинки, а гранат разделить на зерна.

3. Все соединить с порезанным пластинками чесноком, немного посолить, заправить майонезом.

4. Равномерно распределить начинку на блинах, свернуть конвертиками и завязать перьями лука.



Камила Шесталюк, г. Нововолынск Волынской обл.

Закуска «Вкусные биточки»

ПОНАДОБИТСЯ

● 500 г мяса, 2 большие луковицы, 100 г сушёных грибов, 1 кг вареного в кожуре картофеля, 200 мл майонеза, 150 г твёрдого сыра, соль, перец, базилик, растительное масло

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Сушёные грибы отварить.

2. Лук порезать кольцами и разделить на 2 части.

3. Противень смазать маслом, на дно выложить одну часть лука.

4. Мясо порезать как на отбивные, посолить, поперчить, посыпать базиликом, отбить и выложить на лук.

5. Затем выложить вторую часть лука и грибы.

6. Варёный картофель почистить, порезать кружочками, выложить на грибы.

7. Всё залить майонезом, посыпать тёртым сыром и запечь в духовке до готовности мяса.

Салат овощной с грибами

«На фото: мой муж Игорь».

Русалана Сколотий, ул. Мира, 88, кв. 11, г. Харьков



ПОНАДОБИТСЯ

● 1 кг кабачков, 5 ст. л. муки, 4 помидора, 500 г любых грибов, 2 средние луковицы, подсолнечное масло, майонез, соль, перец

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Кабачки порезать кружочками, посолить, обсыпать мукой, обжарить на масле, потом промокнуть салфеткой.

2. Помидоры порезать кубиками, грибы – крупно, обжарить с кольцами лука, посолить, поперчить. Охладить.

3. Выложить в кастрюлю слой кабачков, полить майонезом, затем помидоры с грибами и луком и так до конца.

4. Поставить торт на 4 часа в холодильник, чтобы пропитался.

5. Затем переложить на блюдо и украсить .



Здравствуйте, уважаемая редакция журнала «Люблю готовить!»!

Подруга моей мамы подарила мне мой первый номер журнала еще в октябре 2007 г. Сразу же приготовила «Луковый пирог» О. Кузьмиченко и «Вафельные пальчики» Ю. Малышко. «Вкуснятина-то какая»!» – говорили мои родные за обедом. С тех пор я журнал выписываю, и каждый праздник не обходится без новинок из журнала. Также спасибо С. Косянчук за «Скумбрию, запеченную с лимоном», Т. Дмитриченко за салат «Гвоздика», Я. Замах за «Трубочки из ветчины», Н. Шило за «Язык по-царски», А. Трофименко за салат «Тереза». Особое спасибо хочу сказать А. Ярошенко за «Рыбу, запеченную с овощами». Так понравилось, что целую неделю каждый день готовила!

Наталия Корабоза, с. Млины Полтавской обл.



«Хочу предложить невероятно вкусное и оригинальное блюдо из еврейской кухни».

Юлия Жеребцова, Московский просп., 232, кв. 2, г. Харьков

Форшмак «Клумба»

ПОНАДОБИТСЯ

● 6 шт. филе сельди, 4 картофелины, 1 морковь, 1 свекла, 2 яйца, 2 луковицы, майонез (примерно 200-300 г)

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Картофель, морковь, свеклу, яйца отварить, охладить, почистить.

2. На плоскую круглую тарелку выкладывать слоями:

1-й: мелко порезанную сельдь (слой примерно 5-8 см толщиной);

2-й: мелко порезанный лук, полить майонезом;

3-й: порезанный мелкими кубиками картофель, полить майонезом;

3. Затем каждый слой повторить (последующий круг должен быть меньше предыдущего).

4. Морковь и свеклу нарезать тонкими ломтиками, сделать «розочки» и украсить форшмак. Вокруг «розочек» выложить лепестки из яичного белка.

5. Готовый форшмак поставить на 1 ч. в холод.

Ленивые голубцы

Оксана Цурикова, г. Херсон

ПОНАДОБИТСЯ

● 0,5 кг мясного фарша, 1 яйцо, 1 ст. отваренного риса, 300 г капусты, соль, перец, 0,5 ст. воды

Для начинки:

● 2 луковицы, 2 морковки, 1 ст. л. томата

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. В фарш добавить яйцо и отваренный рис.

2. Капусту нашинковать, приварить (откинуть на дуршлаг) и добавить в фарш, все перемешать, посолить, поперчить.

3. Сделать котлеты, обвалять их в муке, выложить на противень, добавить немного воды и поставить в разогретую духовку на 30 мин.

4. Начинка: поджарить на подсолнечном масле лук и морковь (натертую на крупной терке), в конце добавить томат.

5. Начинку выкладывать на полуготовые котлеты по 1 ст. л. и запекать их еще 30 мин.

6. Готовые голубцы полить сметаной или майонезом.





Время приготовления: 50 мин.
Количество порций: 5-6

Людмила Шепель, г. Бердянск Запорожской обл.

«Прекрасное праздничное блюдо! Попробуйте – не пожалеете!»

Рыбная запеканка с картофелем и бананами

ПОНАДОБИТСЯ

● 500 г картофеля, 1 кг филе рыбы, 2 банана, 300 г твердого сыра, 2-3 лимона, прованские травы, 2 куриных бульонных кубика, соль, перец

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Картофель отварить, бульонный кубик раскрошить и разделить на 4 части, рыбное филе порезать средними кусочками, посолить и поперчить.

2. В смазаную растительным маслом форму выложить слоями (каждый слой посыпать прованскими травами, 1 частью бульонного кубика, тертым сыром; слои с рыбой и бананами поливать соком лимона):

1-й слой: порезанный кружочками вареный картофель;

2-й слой: кусочки рыбного филе;

3-й слой: порезанные кружочками бананы;

4-й слой: кусочки рыбного филе;

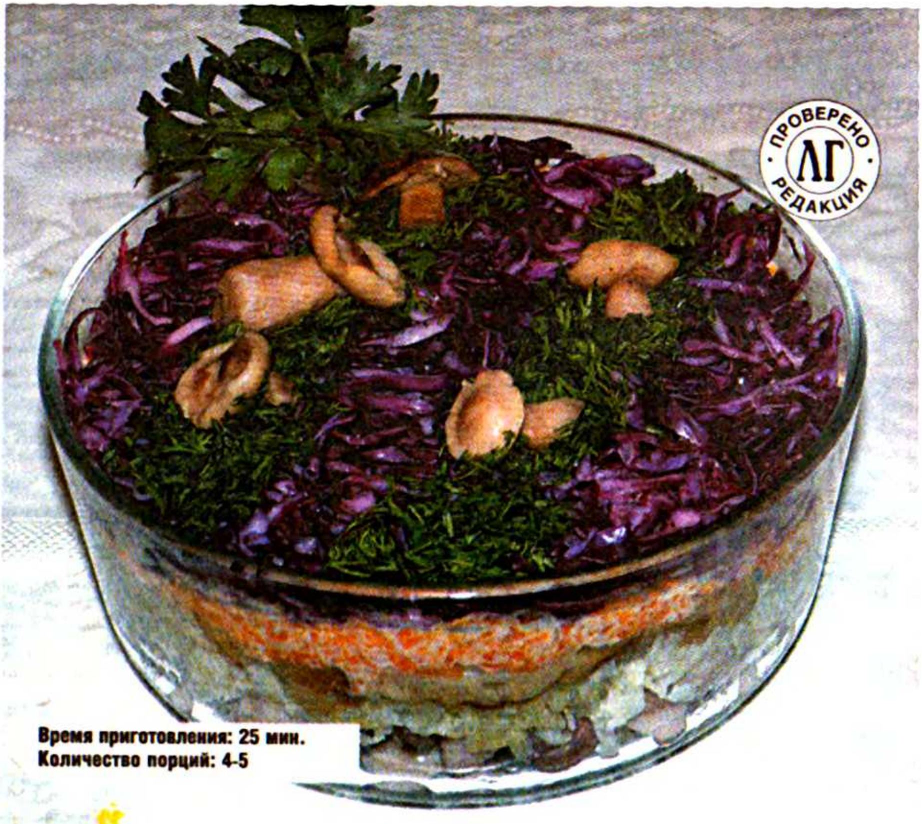
3. Затем посыпать рубленой зеленью и запекать в духовке при t 180-200°С 25-30 минут.

Кирилл Коновал советует

● **Картофель отваривайте до полуготовности, он дойдет во время запекания.**

● **Вместо бульонного кубика рыбу можно полить сметанным соусом или майонезом.**

● **В приправу «прованские травы» обычно входят: орегано, шалфей, розмарин, майоран, тмин, чабрец. Можно добавить сушеный базилик, петрушку или другие травы по вкусу.**



Время приготовления: 25 мин.
Количество порций: 4-5

Ірина Гомон, вул. Червона Долина, 19, смт Гоща Рівненської обл.

«Пропоную вітамінний, а тому корисний салат».

Овочевий салат

ПОТРІБНО

● 300 г червоної капусти, 0,5 л квасолі, 5 картоплин, 0,5 л маринованих грибів, 300 г моркви, 100 г майонезу, 2 ст. л. олії, 2 зубки часнику, сіль, перець, оцет або лимонний сік, зелень

ПРИГОТУВАННЯ

1. Квасолю, картоплю, моркву окремо відварити.
2. Червону капусту дрібно нашаткувати на шатківниці, посолити, трохи полити оцтом або лимонним соком і перетерти.
3. У салатницю рівними шарами викласти:

1-й шар: квасоля;

2-й шар: натерта на крупній терці картопля, полити олією з розтертим часником, посолити;

3-й шар: порізані смужками гриби;

4-й шар: натерта на крупній терці морква змішана з майонезом;

5-й шар: нашинкована капуста;

4. Верх салату посипати зеленню, поперчити і збризнути олією.

Кирилл Коновал советует

● **Салат лучше выкладывать в стеклянную емкость. В этом случае фасоль желательно брать не белую, а цветную.**

● **Фасоль варите в закрытой посуде. Чтобы фасоль быстрее сварилась, добавьте в воду 1 ч. л. без верха сахара.**

● **По желанию капусту можно отварить в течение 2-3 минут, откинуть на дуршлаг и охладить.**

● **Для постного стола морковь смешайте с постным майонезом или растительным маслом.**



Время приготовления: 40 мин.
Количество порций: 3-4

В пикантной панировке

Ирина Зенченко, г. Святогорск Донецкой обл.

Куриные трубочки с печенью

КОНКУРС!



Покажи свой мастер-класс! Для этого пришли рецепт интересного блюда, а также фотографии его поэтапного приготовления. За опубликованный подробный рецепт с фото получишь приз – 100 грн!
См. стр. 66

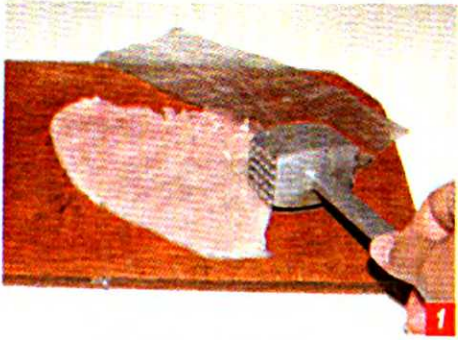
ПОНАДОБИТСЯ

- 700 г куриного филе, 250 г куриной печени, 2 моркови, 70 г сливочного масла, 3 яйца, 3/4 ст. панировочных сухарей, лавровый лист, специи, растительное масло

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

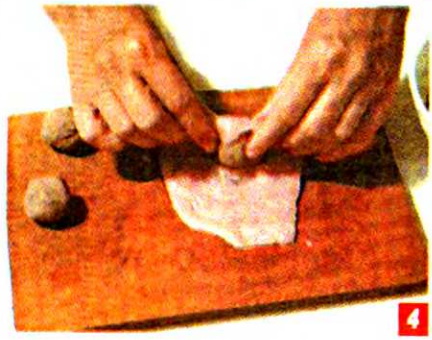
1. Печень отварить с морковью и лавровым листом.
2. Куриное филе хорошо отбить (ф. 1).
3. Печень пропустить через мясорубку или измельчить в блендере (ф. 2), добавить специи по вкусу, перемешать.
4. Затем скатать небольшие шарики, положить внутрь каждого кусочек сливочного масла (ф. 3).
5. В куриное филе завернуть печеночные шарики (ф. 4).
6. Изделия макать во взбитые яйца, панировочные сухари (ф. 5).
7. Обжарить на растительном масле до золотистого цвета (ф. 6).

 Мы ждем твое письмо с рассказом о себе, фотографией, рецептом и снимком блюда по адресу:













Советы от Кирилла Коновала

- Сливочное масло для приготовления печеночных шариков должно быть охлажденное.
- К яйцам перед взбиванием, добавьте 1 ст. л. воды.
- Чтобы панировка была толще, обваляйте трубочки сначала в муке, затем в яйце и сухарях.
- Обжаривать трубочки желательно во фритюре. Если обжариваете на сковороде, их можно потом немного потушить.

МАМА НАУЧИЛА

Приготовили сами

«У меня есть мама, папа и маленький братик Дима. Я и братик очень любим шоколад, а потому решил написать вам рецепт. А научила меня готовить этот напиток мама».

Максим Макуха, г. Миргород Полтавской обл.



«Шоколад Анжелики»

ПОНАДОБИТСЯ

● 200 г сухого молока или детского питания «Малыш», 70 г какао, 100 г масла, 200 г сахара, 200 г воды, 70 г белого шоколада

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Сухое молоко перемешать с какао.
2. Из воды, сахара и масла сварить сироп.
3. Сиром залить молоко с какао и тщательно перемешать до однородного состояния.
4. Разлить шоколад в бокалы, а сверху посыпать тертым белым шоколадом.

«Картопляне диво»

«Я почала готувати у 6 років. Моєю першою стравою була яєчня. Готувати мені сподобалось, і я поставила перед собою мету: «Буду поваром!». На фото: я і моя молодша сестра».

Олена Шепітович, 14 років, с. Чапаєвка Миколаївської обл.

ПОТРІБНО

● 1 кг картоплі, 2 цибулини, 1 морквина, манка, сіль, перець, олія

ПРИГОТУВАННЯ

1. Картоплю відварити, розім'яти.
2. Цибулю дрібно порізати, моркву потерти і підсмажити на олії.
3. Овочі додати до картоплі, посолити, поперчити, перемішати.
4. Із цієї маси зробити котлетки, обкачати у манці та підсмажити на олії до хрусткої скоринки.

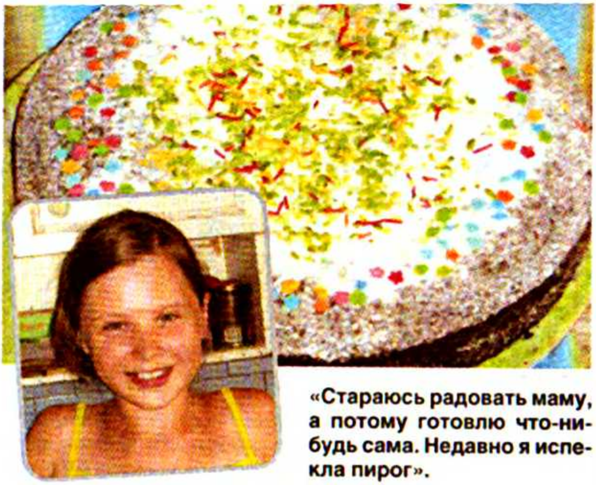


КОНКУРС!



Дорогие ребята! Участвуйте в конкурсе – присылайте письмо с рецептом приготовленного вами блюда с фото. Твой рецепт появится в журнале, а ты не только удивишь своих друзей и родных, но и выиграешь призовые 50 грн. **См. стр. 66**

 Мы ждем твое письмо с рассказом о себе, фотографией, рецептом и снимком блюда по адресу:



«Стараюсь радовать маму, а потому готовлю что-нибудь сама. Недавно я испекла пирог».

Влада Лягаева, 11 лет, г. Кировоград

Пирог «Для мамы»

ПОНАДОБИТСЯ

● 150 г муки, 2 ч. л. разрыхлителя, 250 г сахара, 1 ч. л. ванильного сахара, 2 ст. л. какао, 150 г сливочного масла, 3 яйца, 100 г теплого кофе, по 1 ст. л. панировочных сухарей и сахарной пудры

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Муку и разрыхлитель просеять через сито, добавить сахар, ванильный сахар, какао, мягкое сливочное масло и тщательно перемешать.

2. Потом добавить взбитые яйца, кофе и аккуратно перемешать.

3. Форму смазать маслом, посыпать панировочными сухарями, вылить тесто, поставить в разогретую до t 150°С духовку и печь примерно 40 минут.

4. Пирог охладить, перевернуть форму и достать его.

5. В ситечко всыпать сахарную пудру и посыпать пирог.

«Лангоші»

Світлана Мучичка, 11 років, м. Червоноград Львівської обл.



ПОТРІБНО

● 750 г теплої води, 3 ст. л. олії, 3 ст. л. цукру, 1 ст. л. солі, 50 г дріжджів, борошно (приблизно 800 г), 400 г олії для смаження

ПРИГОТУВАННЯ

1. До теплої води додати дріжджі, розім'яти, додати цукор, сіль, олію, перемішати.

2. Потім потроху, помішуючи, додати борошно, вимісити і поставити у тепле місце на 30 хвилин, щоб підійшло.

3. Сформувати кругленькі «лангоші» і смажити у глибокій сковорідці на олії.

4. Зверху можна покласти будь-яку начинку: сирну з часником, м'ясну, овочеву.

«Каламария»



«Это блюдо легко готовится и получается вкусное и сытное».

Дмитрий Сичкарюк, 14 лет, г. Николаев

ПОНАДОБИТСЯ

● 700 г тушек кальмаров, 1 луковица, 2-3 зубка чеснока, 70 г томатной пасты, 50 г рафинированного масла, соль, перец, зелень

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Кальмары выложить в кипящую воду, отварить в течение 3 минут, вынуть, охладить и порезать кольцами.

2. Лук и чеснок порезать, пожарить на масле до золотистого цвета, добавить кальмары и жарить до золотисто-коричневого цвета.

3. Потом добавить томатную пасту, посолить, поперчить и тушить 2-3 минуты.

4. Кольца выложить на блюдо, а подливу потушить до загустения.

5. Полить кальмары подливкой, украсить зеленью.

От души



«Хочу поделиться рецептом куриной тушенки. Очень удобно, когда она есть в запасе».

Мария Чернявская, г. Днепропетровск

Куриная тушенка

ПОНАДОБИТСЯ

- 2 крупные курицы, соль, перец горошком, лавровый лист

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Курочек обдать огнем на газовой плите, порезать на куски, хорошо посолить и уложить в стерилизованные банки разных размеров.

2. В каждую банку выложить по 5-7 горошин перца и 1-2 лавровых листа.

3. Банки плотно закрыть крышками и поставить в емкость с водой. Вода должна покрывать банки на 10 см. На дно емкости нужно что-нибудь поставить.

4. Кипятить на слабом огне 7 часов, затем выключить и оставить до остывания.

5. Хранить в прохладном месте.

Советы от Марии

- **Чтобы баночки не всплывали, можно поставить на них подходящий гнет.**
- **Если банки одного размера, их можно ставить в два ряда.**

Салат «Щетка»

«Моя бабушка готовит замечательный витаминный салат. Он очень актуален, когда наш организм нуждается в дополнительной поддержке. А еще этот салат помогает выводить шлаки из организма и потому его называют «Щетка».

Лидия Бойко, г. Сумы

КОНКУРС!



У каждой бабушки есть проверенные временем рецепты, давно полюбившиеся дятям и вкукам. Поделитесь своим опытом – присылайте письмо с рецептом и фото. Приз за опубликованный рецепт 50 грн.

См. стр. 66

ПОНАДОБИТСЯ

- по 1 небольшому корешку сельдерея, петрушки, пастернака, моркови, свеклы, сметана, соль, лимонный сок

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Овощи натереть на крупной терке, перемешать и заправить сметаной.

2. По желанию добавить соль и лимонный сок.



 Мы ждем твое письмо с рассказом о себе, фотографией, рецептом и снимком блюда по адресу:



«Предлагаю вкусный обед. На фото: обычные рулетики из омлета из начинкой из консервированного болгарского перца».

Жанна Хименко, г. Кременчуг Полтавской обл.

Котлетки с гарниром

ПОНАДОБИТСЯ

Для яичных котлет:
- 8-9 яиц
- 1/4 батона
- 4 ст. л. сливочного масла
- 1/2 ст. молока
- 3 луковицы
- соль, перец
- белые сухари

Для гарнира:
- 5 картофелин
- 1 ст. л. сливочного масла
- 1 пучок укропа

Для соуса:
- 5 луковиц
- 1 морковь
- по 1 корню петрушки и сельдерея
- 2 ст. л. муки
- по 4 ст. л. томатного соуса и сливочного масла
- соль, перец, сахар, лавровый лист
- зелень

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Яичные котлеты. Сварить вкрутую 6 яиц, охладить, почистить, мелко порубить. Мякоть батона замочить в молоке, отжать. Лук спассеровать на масле. Все пропустить через мясорубку. Затем добавить сырые яйца, посолить, поперчить и вымесить. Разделить фарш на порции, сформировать котлеты, обвалять в сухарях и обжарить с двух сторон.

2. Гарнир. Картофель почистить, порезать кружочками, отварить. Воду слить, добавить масло.

3. Заправка. На масле спассеровать тертую на крупной терке морковь, петрушку, сельдерей, 1 луковицу, муку. Пасту спассеровать на топленом масле, соединить с кореньями и мукой, залить картофельным отваром и на небольшом огне варить 30-40 минут. В конце варки положить соль, сахар, перец, еще 5-7 минут поварить, затем процедить, а овощи измельчить в блендере или протереть через ситечко. Лук нашинковать соломкой, спассеровать на масле, переложить в приготовленный соус, перемешать.

4. Котлеты и гарнир выложить на порционные тарелки, полить заправкой и посыпать зеленью укропа.

Ікра з опеньків



«Пропоную універсальний рецепт грибної ікри. Таку ікру можна використовувати як начинку для вареників, пиріжків, голубців (замість м'яса), готувати котлети з грибною начинкою, використовувати як начинку для грінок або бутербродів».

Тетяна Коваль, м. Іллінці Вінницької обл.

ПОТРІБНО

- 3 кг відварених опеньок, 3 середні морквини, 3 крупні цибулини, 1 л олії, сіль, перець

ПРИГОТУВАННЯ

1. Моркву і цибулю почистити, порізати на 4 частини і підсмажити до рум'яного кольору на олії.

2. Потім підсмажені овочі разом з опеньками пропустити через м'ясорубку.

3. Все ретельно перемішати, додати 0,5 л олії, поставити на плиту і готувати, помішуючи, 45 хвилин.

4. Потім посолити, поперчити, влити 0,5 л олії і готувати, помішуючи, 45 хвилин.

5. У стерилізовані гарячі банки викласти ікру, закатати, накрити теплою ковдрою і залишити на 24 години.



Полезный напиток

Надежда Гонтарь, г. Купянск Харьковской обл.

Как правильно приготовить чай

Рецепт приготовления чая в давние времена ценился на вес золота, а умение вкусно его заварить считалось замечательным даром. Научитесь его готовить и вот увидите: гостям понравится ваш дом и царящий в нем уют!

Чтобы заварить чай, необходимо обдать кипятком чайник для заварки (чтобы нагреть посуду) всыпать 1-2 ч. л. сухого чая и закрыть крышкой, чтобы он напарился. Кипящую воду нужно снять с огня, выждать несколько секунд, чтобы не заливать крутым кипятком. Затем залить чай водой на треть чайника и накрыть его полотенцем или салфеткой. Через 5-7 мин. долить еще кипятка.

Помните, что только несколько часов заваренный чай хранит все свои полезные вещества. Поэтому его следует заваривать небольшими порциями.

Чтобы приготовить полезный и ароматный напиток, необходимо придерживаться нескольких правил заваривания чая.

– Водопроводная вода годится для заваривания чая только после отстаивания.

– Вода для заваривания чая не должна перекипать.

– Повторно закипевшая или подогретая вода для заваривания чая не годится.

– Не годится и повторное использование заварки – утрачивается полезное воздействие чая на организм.

– Не подогревайте остывший чай. Вторично из него нельзя получить ароматный и полезный напиток.

– Для заваривания чая желательно брать посуду из глины или фарфора.

– Чтобы смягчить воду, в которой заваривается чай, можно положить в нее по щепотке сахара, соли и питьевой соды.

КОНКУРС!

В январском номере любимым продуктом будет банан. Тебе есть, что рассказать о нем? Тогда пришли письмо с фото и получи шанс выиграть призовые 50 грн.

См. стр. 66

«На фото: моя дочь Виолетта».

Елена Соловей, г. Ровеньки Луганской обл.

Чай «Витаминное ассорти»

ПОНАДОБИТСЯ

- 1 ст. плодов шиповника
- 1 ст. сушеной рябины
- 1 ст. сушеной моркови
- 0,5 ст. сушеной смородины
- 0,5 ст. сухих листьев земляники

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Все перемешать, а затем использовать для заварки.

2. Чайник ополоснуть кипятком, всыпать 2 ст. л. смеси, залить 2 ст. кипятка и настаивать 5-7 минут.



Полезно знать

Чай нужно не кипятить, а заваривать.

Пить можно только свежеприготовленный чай. Китайская пословица гласит: «Долго постоявший чайный напиток превращается в яд гремучей змеи». Проще – сложный химический состав чая в процессе хранения готового напитка приводит к нежелательным реакциям.

Чайный напиток позволяет проводить так называемый «зигзаг» в питании, то есть устраивать низкокалорийные дни. В такой день чай пьют с сухофруктами, при этом чай помогает очистить организм от шлаков.

Храните чай сухим, в стеклянной темной банке с плотно закрывающейся крышкой.

Виктория Веретенникова, г. Киев

Свято галушки





На радість полтавцям та гостям міста щороку організовується свято галушки. Це дійство чим більш популярне, тим більш урізноманітнюється всілякими заходами.

Наталія Касьян, м. Полтава

Тут можна побачити виступи дитячих колективів народного танцю, почути українські ліричні та жартівливі пісні. Вже й танок зі штучною галушкою придумали місцеві митці. А щоб полтавці та гості міста завжди мали змогу милуватися нею, галушка застигла в граніті, «приготована» скульптором М. Цисем.

Поряд зі сценою проводять майстер-класи з приготування галушок кулінари відомих полтавських кафе та ресторанів. Їхні витвори подані в українських горщиках, глиняних глечиках, макітрах. Бла-







го, глина для посуду видобувається в нашій місцевості. Тож оспівана Котляревським в «Енеїді» галушка ще з XV сторіччя гойдається у виробах прославлених полтавських гончарів.

Кого не цікавлять гастрономічні принади, той матиме змогу ознайомитися або придбати вироби самобутньої народної творчості. Чимало приїжджають сюди зі своїм крамом вишивальниць, різьбярів по дереву, художників. Ось таке колоритне свято Полтавської галушки.

А галушка, як і годиться страві зі стажем, спробувала себе в різноманітних комбінаціях. Вона може варитися на пару, у воді, бути першою стравою, мати начинку або виступати без неї. Назви страв говорять самі за себе: «гречані галушки» (пшеничне борошно навпіл з гречаним), «галушки, засмажені салом», «галушки в сметані», «юшка з галушками».

Галушки

ПОТРІБНО

Для тіста:

● 0,5 л кефіру, 0,5 ч. л. солі, борошно, 1 ч. л. без верху соди, 1яйце

ПРИГОТУВАННЯ

1. В кефірі розчинити сіль вбити яйце, всипати борошно, зверху якого розпорошити соду, і замісити тісто, як на вареники (некруто).
2. Розкачати тісто і нарізати брусочками 2х2 см.
3. На паровій бані варити протягом 5 хв., розкладаючи з невеликими проміжками.
4. На сковороді підсмажити цибулю, моркву, окремо 0,8 кг фаршу до золотистого кольору. Коли фарш буде готовий, залити суміш 1,2 л води. Посолити, поперчити, притрусити меленим коріандром. Закип'ятити все разом. Зразу ж вичавити туди головку часнику.
5. Подавати до столу галушки, заливаючи кожну порцію овочево-м'ясною сумішшю окремо.

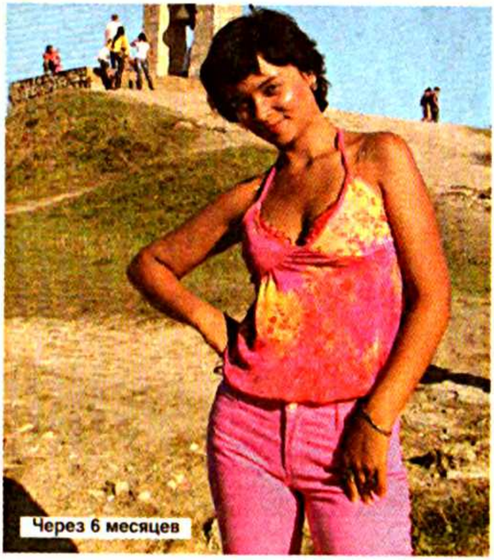
КОНКУРС!

Пришли письмо с рассказом о своём городе или селе, ваших кулинарных традициях (3-4 фото обязательно). Расскажи, как в твоей местности отмечают зимние праздники. Увидишь свой рассказ в журнале – призовые 100 грн. твои.

См. стр. 66

Следим за фигурой


До похудения


Через 6 месяцев

«Для тех, кто хочет быстро похудеть, предлагаю рисовую диету, которую я испытала на себе. Соблюдая такую диету 3 дня, с легкостью можно похудеть на 2,5 кг. Испробовала на себе, можете убедиться, посмотрев мои фото: на протяжении 6 мес. можно потерять до 12 кг».

Анжела Осипенко, г. Мариуполь Донецкой обл.

Рисовая диета

1 день

Завтрак: яблоко, 100 г отварного риса с лимонной цедрой.

Обед: овощной бульон, 150 г салата из овощей, 100 г отварного риса с зеленью и 1 ч. л. оливкового масла.

Ужин: овощной бульон, 100 г отварного риса с отварной морковью.

2 день

Завтрак: апельсин, 100 г отварного риса с зеленью и 1 ч. л. сметаны.

Обед: овощной бульон с овощами, 100 г отварного риса.

Ужин: 100 г риса, овощи, приготовленные на пару.

3 день

Завтрак: грейпфрут, 100 г отварного риса, посыпанного корицей.

Обед: овощной бульон, 100 г салата из огурцов с 1 ч. л. оливкового масла, 100 г отварного риса, 150 г тушеных грибов.

Ужин: овощной бульон, 100 г отварного риса и 150 г брокколи, приготовленные на пару.

Между приемами пищи пить минеральную воду без газа и зеленый чай.

КОНКУРС!



Поделись с читателями эффективными рецептами, которые помогли тебе справиться с той или иной проблемой, недугом. Присылай в редакцию письмо (фото обязательно) и выигрывай призовые 50 грн.

См. стр. 66



«Хочу предложить рецепт очень вкусного салата. Готовится очень быстро, особенно если фасоль отварить заранее. К тому же фасоль очень полезна для волос. В ней содержатся железо, цинк, кальций и магний».

Оксана Бронтерюк, г. Днепропетровск

«Салат красоты»

ПОНАДОБИТСЯ

● по полстакана черной и белой фасоли, 2 больших помидора, половинка лимона, зелень, соль, оливковое масло

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Фасоль отварить в подсоленной воде.

2. Помидоры обдать кипятком, очистить от кожуры и нарезать небольшими дольками.

3. Лимон очистить от кожуры, удалить косточки и нарезать мелкими кубиками.

4. Все ингредиенты смешать, добавить рубленую зелень. Посолить по вкусу и заправить оливковым маслом.

Добрый день, уважаемая редакция!



Хочу поделиться нашим семейным рецептом полезного и лечебного свекольного «вина». Мне 70 лет, и вот уже который год мы с женой с удовольствием пользуемся этим рецептом. Такой напиток нормализует давление, улучшает самочувствие, решает проблемы с желудком, спасает от бессонницы. А готовить его просто. Взять 2-3 свеклы среднего размера, помыть, почистить, выложить в кастрюлю, залить 3 л охлажденной кипяченой воды. Варить 2-4 часа с приоткрытой крышкой на слабом огне до тех пор, пока не останется воды около 1 л. Свеклу вытащить и использовать по своему усмотрению (можно заквасить как капусту – и будет отличная закуска). Свекольную воду охладить до t 40°С, влить в 1 л банку, в которую предварительно положить кусочек черного хлеба. Банку укутать шарфом (крышкой не закрывать) и оставить в темном месте на 3 суток. Потом свекольное «вино» отфильтровать и употреблять по 1 ст. до или во время еды 3 раза в день. Через месяц станете здоровыми, бодрыми и жизнерадостными!

Анатолий Степченко, г. Днепропетровск

Икра свекольная



Наталия Щеренко, г. Одесса

ПОНАДОБИТСЯ

● 5 средних свеколок, большая луковица, 1-2 ст. л. томатной пасты, 2-4 зубка чеснока, соль, перец по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Свеклу натереть на терке, лук мелко нарезать.

2. В глубокой сковороде разогреть растительное масло, выложить лук и пассеровать.

3. Затем добавить свеклу и тушить до выпаривания лишней жидкости (если свекла старая, то тушить все время под крышкой).

4. Посолить, поперчить, добавить томатную пасту и еще немного потушить.

5. Выключить огонь, добавить толченый чеснок и перемешать. Дать настояться.

Советы от Наталии

● **Если свекла молодая, её можно сначала отварить, а затем натереть на терке и потушить с пассерованным луком.**

● **Можно добавить в икру немного зелени, особенно хорошо сочетается зелень сельдерея.**



Проверено временем

Капуста с мясом «Праздничная»

ПОНАДОБИТСЯ

● 1 кг жирной свинины или гуся, 1 кг квашеной капусты, 150 г риса, 2 ст. воды, 3 лавровых листа, 10-12 шт. перца горошком, красный горький перец (по желанию)

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Капусту нашинковать, перемешать с промытым рисом, лавровым листом, перцем горошком, красным горьким перцем и выложить в глубокую сковороду.
2. Сверху выложить порезанное крупными кусками мясо, немного посолить и влить воду.
3. Накрыть сковороду листом бумаги, потом крышкой, поставить в разогретую до t 200°С духовку и готовить 1-1,5 часа.
4. Подавать горячей.

«Очень люблю готовить по рецептам болгарской кухни, которые мне передали моя бабушка и мама».

Татьяна Майстренко, ул. Акад. Крылова, 7, кв. 5, г. Севастополь

Яблочный пирог «Красавчик»

ПОНАДОБИТСЯ

● 1 кг муки, 1 ст. кефира, 1 ст. сахара, 3 яйца, щепотка соли, 1 ч. л. соды, 2-3 яблока, немного любого варенья

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. В кефир добавить сахар, 2 яйца, соль, соду и тщательно перемешать.
2. Потом постепенно ввести муку, вымесить, накрыть тесто салфеткой и оставить на некоторое время.
3. Из теста раскатать квадрат или круг толщиной в палец, уложить в смазанную маслом форму и смазать вареньем.
4. Затем выложить дольки яблок и украсить плетеными жгутиками теста.
5. Пирог смазать яйцом, поставить в разогретую до t 200°С духовку и запекать до румяной корочки около 30 минут.
6. Подавать пирог горячим. Очень вкусно с молоком или ряженкой.

КОНКУРС!



Поделись традиционными блюдаи, которые готовят в твоей семье в зимние праздники. Присылай письмо с рецептами (фото обязательно). Авторы всех опубликованных рецептов обязательно получат призовые 50 грн. **См. стр. 66**

 Мы ждем твое письмо с рассказом о себе, фотографией, рецептом и снимком блюда по адресу:



«Мой муж просто обожает эти блюда. А научила меня их готовить свекровь. На фото: я и мой сын Алим».

Зарема Бекирова, ул. Школьная, 17, с. Новостепное, АР Крым

Слоеные пирожки

ПОНАДОБИТСЯ

Для теста:

- 500 мл воды, соль, мука (примерно 6 ст.), 150 г смальца, маргарина или растопленного куриного жира

Для начинки:

- 500 г мясного фарша, 2 луковицы, растительное масло, соль, перец

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Замесить тесто как на вареники, раскатать очень тонкий пласт, обильно смазать жиром, скрутить в плотный рулет и порезать на куски примерно 10 см.
2. Потом куски теста поставить столбиками, каждый нажать ладошкой, сделать лепешку и каждую раскатать толщиной примерно 1 см.
3. Начинка: лук мелко порезать, немного обжарить на масле, перемешать с мясным фаршем, посолить, поперчить.
4. На лепешки выложить фарш и, скручивая концы, сформировать пирожок.
5. Выпекать в духовке при t 200°C до готовности.

Слоеная «улитка»

ПОНАДОБИТСЯ

Для теста:

- 600 мл воды, соль, мука (примерно 7 ст.), 170 г смальца, маргарина или растопленного куриного жира

Для начинки:

- 600 г мясного фарша, 2-3 луковицы, соль, перец, 4-5 картофелин

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Замесить тесто как на вареники, раскатать очень тонкий пласт, обильно смазать жиром.
2. Начинка: лук мелко порезать, картофель потереть на крупной терке. Все соединить с мясным фаршем, посолить, поперчить.
3. На смазанный жиром пласт выложить фарш и аккуратно скрутить в рулет.
4. Рулет «улиткой» уложить на смазанный маслом противень и выпекать при t 200°C до готовности.
5. Затем «улитку» выложить на блюдо, накрыть сухим полотенцем и оставить на 10-15 минут.

Тещины блины

«Мои блины – объедение! Попробуйте приготовить! На фото: мой зять Саша».

Анна Ярцева,
ул. Садовая, 12, с. Ясная Поляна Херсонской обл.

ПОНАДОБИТСЯ

- 15 румяных блинов

Для начинки:

- 500 г творога, 0,5 ст. сахара, 150 г изюма

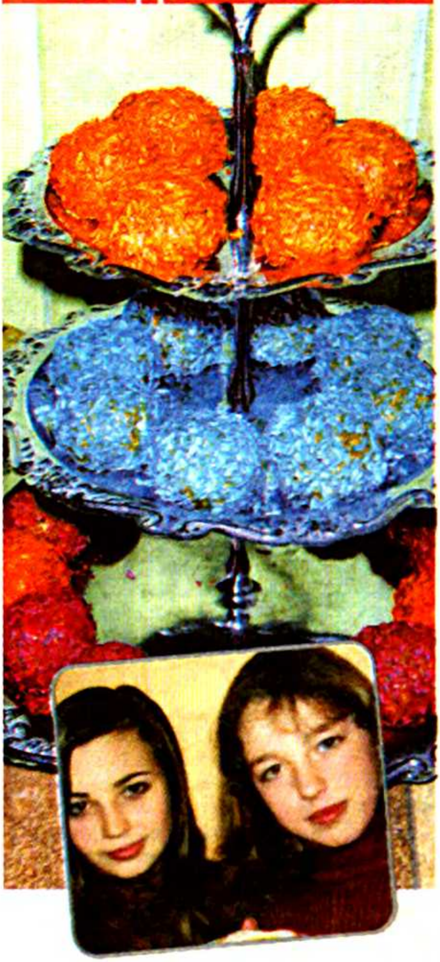
Для подливки:

- 500 г домашней сметаны, 1,5 ст. сахара

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Начинка. Творог протереть через сито, добавить сахар, распаренный изюм, перемешать.
2. Блины разрезать пополам, выложить чайной ложкой начинку и свернуть в рулеты.
3. Подливка. Сметану перемешать с сахаром и, постоянно помешивая деревянной ложкой, довести до кипения.
4. Затем блины выложить одним слоем на противень, залить подливкой и поставить в предварительно разогретую духовку на 3-5 минут, чтобы они пропарились.





Для гостей

«Когда к дочери приходят гости, обязательно готовим что-нибудь к чаю».

Янина Уманец, ул. Комсомольская, 34, с. Прудянка Харьковской обл.

Фруктовый сюрприз

ПОНАДОБИТСЯ

● 350 г печенья, 1 ст. грецких орехов, 250 г сгущенного молока, 2 ст. л. какао, кокосовая стружка разных цветов, по 1 апельсину, киви, банану

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Печенье пропустить через мясорубку, орехи измельчить и перемешать все со сгущенным молоком.
2. Фрукты нарезать небольшими кусочками.
3. Из подготовленной массы сформировать шарики, в середину шариков положить кусочки фруктов.
4. Готовые изделить обвалять в кокосовой стружке и выложить на блюдо.

«Йогуртовый рай»

ПОНАДОБИТСЯ

● 500 г питьевого йогурта со вкусом абрикоса или персика, 1 ст. л. желатина, 1 апельсин

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Желатин залить небольшим количеством воды, когда набухнет – подогреть до полного растворения.
2. Апельсин почистить от кожуры, нарезать кружочками и выложить в круглую глубокую форму.
3. Желатин соединить с йогуртом, и как только масса начнет густеть, наполнить ею форму, поставить в холодильник и охладить.
4. Готовое блюдо перевернуть на тарелку.





КОНКУРС!

Какие вкусняшки ты готовишь своим любимым сладкоежкам? Поделись своим умением с читателями журнала – обязательно присылай рецепты с фото. Авторы опубликованных писем получат призовые 50 грн. **См. стр. 66**

 Мы ждем твое письмо с рассказом о себе, фотографией, рецептом и снимком блюда по адресу:





«Я сейчас в декретном отпуске, но всегда нахожу время поэкспериментировать на кухне. Предлагаю рецепт торта, который готовлю на день рождения мужа. На фото: мой муж».

Елена Мельник,
г. Днепропетровск

Торт «Тропиканка»

ПОНАДОБИТСЯ

Для заварного теста:

● 2 ст. воды, 1/2 ч. л. соли, 150 г маргарина, 2 ст. муки, 6 яиц

Для заварного крема:

● 1 л молока, 1 ст. сахара, 4-5 ст. л. муки, 300 г сливочного масла, 2 ст. л. коньяка

Для украшения:

● по 4 апельсина и киви, 1 б. консервированных ананасов, 1 п. желе для торта

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Тесто. В кастрюлю влить воду, добавить соль, маргарин, довести до кипения. Затем непрерывно помешивая всыпать муку, и заваривать массу 1-2 минуты. Тесто немного охладить и ввести, постоянно помешивая, яйца.

2. Кондитерский мешок (можно пакет из-под молока, отрезав кончик) заполнить тестом, выдавить на противень, смазанный маргарином, в виде решетки (клетки размером 3х3 см) и выпекать до зарумянивания.

3. Таким образом выпечь еще 3 коржа.

4. Крем. Молоко разогреть, добавить сахар. В небольшом количестве молока развести муку, влить в молоко и варить до загустения. Крем охладить, добавить размягченное масло и коньяк.

5. Фрукты нарезать кубиками.

6. Корж смазать кремом, выложить фрукты (таким же образом и остальные коржи).

7. Верхний корж смазать кремом, уложить оставшиеся фрукты и залить желе для торта.

Крем-мороженое

Ольга Пятакова,
ул. Янтарная, 67, кв. 142,
г. Николаев

ПОНАДОБИТСЯ

● 500 г сметаны 20%, 5 ст. л. сахара, 25-30 г желатина, 1 ст. л. какао, 5 шт. чернослива, 100 г изюма, 2-3 шт. любых фруктов, 100 г шоколада

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Желатин замочить и растопить на водяной бане.

2. Сметану с сахаром взбить с помощью миксера и, продолжая взбивать, добавить желатин.

3. Разделить взбитую массу на 2 части.

4. В одну часть добавить какао и растереть ложкой, чтобы не было комочков.

5. В подготовленную порционную посуду выложить кусочки чернослива, изюм, порезанные небольшими кусочками фрукты, а затем поочередно влить ложкой в центр посуды белую и шоколадную массу.

6. Украсить верх тертым шоколадом и поставить в холодильник.

7. Подавать охлажденным.



«Пухкі кільця»

Ольга Тарасенко,
м/р Таромське
Дніпропетровської обл.

ПОТРІБНО

- 500 г борошна, 2 яйця, 3 яєчні жовтки, 10-0 г маргарину, 100 г цукру, 1 скл. молока, 50 г дріжджів, рафінована олія, цукрова пудра

ПРИГОТУВАННЯ

1. Дріжджі розпустити в молоці з 1 ст. л. цукру і 1 ст. л. борошна та поставити у тепле місце.
2. Коли розчина почне підходити, додати яйця, розтерті з цукром жовтки, розтоплений жир і вимішати ложкою.
3. Всипати борошно і вимішувати, доки тісто почне відставати від ложки і залишити, щоб тісто підійшло.
4. Змастити руки жиром, виробити кільця і обсмажити їх на рафінованій олії.
5. Посипати кільця цукровою пудрою.



«Решила прислать вам рецепт своего фирменного блюда. Готовить помогает мне моя дочь Ярослава».

Юлия Якобчук,
ул. Молодогвардейцев, 47,
с. Октябрьское
Донецкой обл.

«Персики»

ПОНАДОБИТСЯ

- 100 г сливочного масла, 2-2,5 ст. л. сметаны, 2 яйца, 1 ст. сахара, 1 ч. л. соды, 2,5 ст. муки, 1 б. вареного сгущенного молока, обжаренные грецкие орехи, натуральный морковный сок, печенье

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Сливочное масло размягчить, добавить сметану, взбитые с сахаром яйца, гашенную уксусом соду и тщательно перемешать.
2. Всыпать муку, еще раз быстро вымесить и поставить на 30 минут в холодильник. Тесто должно быть пышным и иметь консистенцию сметаны.
3. Сформировать лепешки,



в центре каждой ложкой сделать углубление.

4. Выложить лепешки на противень и выпекать в духовке 10 минут.
5. Затем изделиям дать остыть, в углубление положить ядро грецкого ореха и 1 ч. л. сгущенного молока.
6. Сложить половинки «персика» попарно, смазать морковным соком и обвалять в измельченном печенье.

Пирог «Три звезды»

Надежда Макаренко,
г. Полтава

ПОНАДОБИТСЯ

Для теста:

- 2 ст. теплого молока. 1 ч. л. сухих дрожжей с верхом, мука (примерно 3 ст.)

Для начинки:

- по 200 г ревеня, яблок и винограда, 1 яйцо

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Замесить мягкое тесто и поставить на 2 часа в теплое место. За это время тесто 2 раза ложкой осадить.
2. Затем добавить немного муки, перемешать.
3. 2/3 теста выложить на



противень, а 1/3 оставить для плетения верха.

4. Начинка: ревень 7 минут отварить, яблоко мелко нарезать, виноград порезать пополам (если крупный). Все аккуратно перемешать.
5. На тесто выложить начинку, закрыть плетением из теста, смазать взбитым яйцом.
6. Выпекать до готовности около 30 минут.



Добрый день,
редакция «Люблю готовить!»!

Кто журнал «Люблю готовить!» всей семьей читает,
Тот все тонкости освоил и секреты знает.
Все хозяюшки делитесь опытом бесценным,
Вы уж точно не боитесь взглядов современных!
Кулинарные советы очень пригодятся,
На вопрос найти ответы и не ошибаться!

Инна Карелова, г. Купянск Харьковской обл.



Марія Попович, вул. Протасевича, 4/4, кв. 108, м. Тернопіль

Сирник під «снігом»

ПОТРІБНО

Для тіста:

● 100 г маргарину, 50 г цукру, 1 яйце, 2 ст. л. какао, 250-300 г борошна

Для начинки:

● 250 г домашнього сиру, 3 яйця, 50 г цукру, 150 г родзинок, кураги, ванільний цукор

Для «сніжної шубки»:

● 4 яєчних білки, 100 г цукру

ПРИГОТУВАННЯ

1. Всі інгредієнти для тіста перемішати.
2. Широке і невисоке деко змастити маргарином і посипати борошном.
3. Тісто розрівняти на деку так, щоб дно і стінки закрило на 2-3 см.
4. Випікати 10 хвилин у розігрітій до t 200°С.
5. Всі інгредієнти для начинки ретельно перемішати і виложити на охолоджений корж.
6. Білки с цукром збити в дуже густу піну, викласти у кондитерський шприц або пакет і прикрасити різними завитушками.
7. Випікати приблизно 40 хв. при t 200°С.
8. Подавати на стіл охолодженим, інакше сир буде розтікатися.

Печенье «Зебра»

«Журнал случайно увидела у почтальона и когда просмотрела, сразу же выписала. Спасибо всем за интересные рецепты. Предлагаю вкусное печенье к чаю».

Галина Шаровская,
с. Старая Збурьевка
Херсонской обл.

ПОНАДОБИТСЯ

● 1 ст. л. смальца, 1 ст. сахара, 4 яйца, 0,5 ст. кефира, 1,5 ч. л. соды, гашенной уксусом, 3-4 ст. муки, 1 ч. л. какао, по щепотке ванили и соли

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Замесить тесто (понадобится 2 яйца) и разделить на 2 части.
2. В одну часть добавить какао.
3. Раскатать белый корж толщиной 1 см, смазать взбитым яйцом.
4. Потом раскатать коричневый корж, выложить сверху на белый, смазать взбитым яйцом, свернуть в рулет, порезать кусочками.
5. Выпекать в духовке до готовности.





Время приготовления: 1 ч 35 мин.
Количество порций: 2

Антоніна Беженар, м. Київ

«Ваш журнал – це мінімум затрат і максимум результату! Пропоную перевірений часом рецепт яблук в желе, який полюбляє моя донечка».

Яблука в желе

ПОТРІБНО

- 2-3 яблука, 75 г цукру, 400 г води, 15 г желатину, родзинки або варення

ПРИГОТУВАННЯ

1. Яблука розрізати навпіл, почистити, вирізати середину.
2. Потім відварити їх в цукровому сиропі 3-7 хвилини, вийняти і охолодити.
3. В гарячий сироп додати желатин і ретельно перемішати. Можна додати в сироп лимонний сок за смаком.
4. Половинки яблук начинити розпареними родзинками чи варенням і залити охолодженим сиропом.
5. Поставити у холодильник до застигання желе.

Печать означает, что блюдо приготовлено в редакции по рецепту читателя.

Кирилл Коновал советует

- **Яблоки берите твердых сортов, чтобы они не развалились при варке.**
- **По этому рецепту можно готовить и другие фрукты: персики, сливы, груши. В качестве начинки подойдут любые ягоды.**
- **Блюдо будет выглядеть аппетитней, если сироп подкрасить любым сладким соком.**

Нечто эдакое



«Всегда из командировок привозил новые рецепты. Сейчас много времени провожу дома, а потому есть возможность приготовить что-нибудь «эдакое» для родных и близких».

Евгений Левенец, г. Херсон

Праздничный пеленгас

ПОНАДОБИТСЯ

● 1,5 кг свежего пеленгаса, 2-3 большие луковицы, 150-200 г твердого сыра, 1 лимон, 1 небольшая банка консервированных ананасов, соль, перец, приправа для рыбы, соевый соус, подсолнечное масло, рукав для запекания

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Пеленгас почистить, отделить голову и хвост, разрезать рыбу по хребту, вынуть хребет, внутренности и косточки (брюшко не разрезать).

2. Рыбу посолить, поперчить, посыпать приправой.

3. На масле спассеровать порезанный полукольцами лук до золотистого цвета.

4. Рыбу раскрыть как книжку, выложить на одну половину лук, а потом половину нарезанного крупными кубиками или пластинками сыра.

5. Сверху уложить, чередуя, дольки лимона, ананаса и посыпать оставшимся луком.

6. Тушку скрепить зубочистками или ниткой.

7. В рукав для запекания выложить голову, рыбу, хвост, посыпать оставшимся тертым сыром, полить соевым соусом.

8. Запекать в разогретой до t 180°С духовке 40-50 минут.

9. Готовую рыбу выложить на блюдо, украсить зеленью, майонезом, дольками лимона и ананаса.

Гусь по-казачьи

ПОНАДОБИТСЯ

● 1 гусь (можно утку), 1 кг картофеля, 700 г лука, соль, перец, лавровый лист, 100 г топленого масла, 100 г сметаны

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Гуся порубить на порционные куски.

2. Картофель и лук порезать кусками одинакового размера.

3. Все сложить в большой казанок, посолить, поперчить, добавить лавровый лист, масло, сметану.

4. Залить горячей водой (примерно на 2/3 посуды), перемешать, плотно закрыть крышкой и поставить в разогретую до t 200°С духовку.

5. После закипания огонь убавить и тушить 1,5-2,5 часа до готовности (в зависимости от возраста птицы).

6. Для вкуса за 30 мин. до готовности можно добавить 2-3 кислых, порезанных яблока или несколько ложек аджики.



КОНКУРС!

Любишь готовить и можешь удивить своим кулинарным мастерством, у тебя есть свои секреты приготовления? Тогда присылай письмо с рецептом и фото. Авторы всех опубликованных писем получат призовые 50 грн. **См. стр. 66**

Игорь Борисенко, с. Савинцы Полтавской обл.

Гуляш по-полтавски





ПОНАДОБИТСЯ

- 1,5 кг молодой телятины
- 1 кг крупной картошки
- 0,8 кг белых грибов
- 4 морковки
- 5 помидоров
- 4 луковицы
- 3-4 дольки чеснока
- петрушка, укроп, чеснок, соль по вкусу
- специи
- казан на 6 литров

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Ребра молодой телятины залить водой, чтобы мясо в казане было покрыто на 2-3 см, и поставить варить на костер на 40-60 минут.

2. После этого добавить очищенную целую картошку. Через 15 минут добавить белые грибы, крупно порезанную морковку и тушить на небольшом огне еще 30 минут (картошка должна развариться).

3. После этого добавить разрезанные на 4 части помидоры и чеснок. Накрыть крышкой и томить на углях еще 30-40 минут.

4. Петрушку, укроп, специи и соль добавить в конце по вкусу.

5. Желательно после приготовления дать настояться еще 1 час.

Пицца «Фантазия»

Дмитрий Карелов, г. Купянск Харьковской обл.



ПОНАДОБИТСЯ

Для теста:

- 1 ст. молока, 1 п. сухих дрожжей, 3 ч. л. сахара, 5 ст. л. растительного масла, 2 яйца, 2,5-3 ст. муки, соль

Для начинки:

- 400 г помидоров, 200 г шампиньонов, 1 б. головок артишока, 100 г консервированных креветок, по 8 шт. маслин и зеленых оливок с начинкой, 100 г колбасы или ветчины, 4 ст.л. оливкового масла, 200 г тертого сыра

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Дрожжи растворить в теплом молоке, добавить сахар, перемешать и поставить в тепло, чтобы подошло.

2. Яйца взбить с растительным маслом, посолить, добавить подошедшую опару (перемешать), затем муку и замесить не очень крутое тесто.

3. Накрыть и поставить в тепло подниматься.

4. Подошедшее тесто раскатать.

5. Выложить кружочки помидоров и кусочки колбасы, сверху нарезанные артишоки и шампиньоны, затем креветки и нарезанные маслины с оливками, сбрызнуть оливковым маслом.

6. Посыпать сыром и выпекать в разогретой до t 220°С духовке минут 15-20.

Салат «Южное небо»

«По цвету этот салат напоминает золотистый закат с фиолетовыми облачками».

Георгий Чернилевский, г. Винница

ПОНАДОБИТСЯ

● 300 г спелых желтых помидоров, 100 г фиолетового лука (крымский сорт), уксус, соль, растительное масло, чёрный молотый перец

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Луковицу очистить, нарезать полукольцами, сложить в широкую чашку и залить 6% уксусом, лучше яблочным. Такой маринад за несколько минут сделает лук менее острым.
2. Пока лук маринуется, нарезать помидоры ломтиками в салатницу.
3. Уксус слить, лук добавить к помидорам.
4. Салат посолить и заправить растительным маслом, перемешать. После этого слегка приправить черным молотым перцем.





Александр Ефимов, г. Кривой Рог

Говядина по-русски

ПОНАДОБИТСЯ

● 600 г говядины, 20 г муки, 10 г лука, по 50 г моркови, сельдерея и ржаного хлеба, 50 г шпика, 60 г сметаны, 80 г свиного сала для обжаривания, 400 г бульона, перец, лавровый лист, зелень, соль по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Крупные куски мякоти говядины очистить от сухожилий, нарезать поперек волокон широкими ломтями, обвалять в муке и обжарить с обеих сторон, пока не образуется корочка.
2. На дно глубокого сотейника уложить тонкими ломтиками свиной шпик, а сверху – ломти обжаренной говядины. Поверх мяса уложить нарезанные соломкой репчатый лук, морковь и сельдерей, а затем слой мелких кубиков ржаного хлеба, два лавровых листика, черный перец. Снова положить обжаренные ломти говядины, а на них овощи, хлеб и специи. Затем залить крепким, заранее приготовленным мясным бульоном, чтобы он покрыл верхний слой.
3. Сотейник сначала поставить на плиту, а как только бульон закипит – на 2-2,5 часа в духовой шкаф. За полчаса до конца тушения добавить сметану. На гарнир подать картофель.

Совет от Александра

● **Для придания особого аромата и вкуса мясо перед жаркой натрите лимоном.**

Соус «Ткемали»

Евгений Левенец, г. Херсон

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

8 кг алычи проварить, перетереть, удалить косточки. В массу добавить 4 п. молотого кориандра, 0,5 п. молотого красного перца, 0,5 л растительного масла, сахар, варить 3 ч. За 30 мин. до готовности добавить 300 г давленого чеснока, рубленую зелень укропа. Разлить по стерильным банкам и закатать.

«Заботливая» соседка

Когда мы переехали в новый дом, жила рядом с нами соседка, как оказалось, очень завистливая. Больше всего любила, когда ее хвалили и хорошей хозяйкой называли. И наоборот, была недовольная, когда похвала доставалась кому-то другому. Так вот, когда у нее консервация на славу получалась, она с восхищением всем об этом рассказывала и даже давала немного попробовать. На просьбу дать рецепт она охотно соглашалась. Но, как позже выяснялось, она его или немного изменяла или же просто придумывала. Все ломали голову, почему же у них не выходит так же вкусно?! На это соседка, разведя руками, отвечала: «Я по этому же рецепту готовила, и у меня все получилось!».

Однажды, попробовав кетчуп, который приготовила наша соседка, мы попросили рецепт. Она с удовольствием поделилась, как всегда, немного изменив. Долго мы возились, пока закончили приготовление. Вечером соседка забежала узнать, удался ли кетчуп. Каково же было ее удивление, когда кетчуп по выдуманному ею рецепту оказался гораздо вкуснее! Несколько раз попробовав и окончательно убедившись в этом, она недовольно хмыкнула и ушла.

Рецепт мы сохранили и готовим по нему до сих пор. А наша соседка после этого случая никому не дает своих рецептов: ни придуманных, ни реальных.

Инна Карелова, г. Купянск Харьковской обл.

Копчена ковбаска

Одного дня зарізали добротного кабана і вирішили наробити багато ковбас. Цілий день трудилися усією родиною, начиняли ті ковбаси. Та й гарні ж вони вийшли – любо глянути. А пахли часничком так, що аж сусіди позбігалися. Запросили їх на вечерю, бо ковбас багато вийшло. Але треба було спочатку закоптити ковбаску. Послали сина – парубка 30 років до сусіда, який мав коптильню. Взяв він велике відро з ковбасами і пішов. Прийшовши, поставив те відро на підлогу у сінях, а сам вийшов трохи побазікати з сусідом. А тим часом у сіни забіг сусідський собака, занюхав ковбасу та всю, одну за одною, і з'їв. Хлопці розтопили коптильню, прийшли за ковбасами, а їх і сліду не лишилося. А тим часом вдома господар приготував пляшку горілочки, щоб з сусідами ковбаски копченої посмакувати, господині наварили пісної бараболі, сусіди посходилися і всі сидять чекають на ковбасу. Аж ось приходить син, всі зраділи, до відра кинулися, поглянути, яка ж ковбаска вийшла. Глянули і оніміли: воно було порожнє. Тільки запах часнику лишився. Так і повечеряли всі пісною картоплею. І дотепер у селі зі сміхом згадують, як їх копченою ковбаскою пригощали!

Надія Гонтар, м. Куп'янськ Харківської обл.

Карп с «огоньком»

Эта история произошла со мной много лет назад. Тогда мы жили в г. Рени на Дунае. У нас было много друзей, среди которых были болгары. Однажды на Пасху нас пригласили в гости в болгарскую семью. Хозяйка наготовила множество вкусностей, а посередине стола красовался большой запеченный карп. Ну как же не попробовать такую красоту?! Когда мы попробовали эту рыбу, у нас из глаз потекли слезы. Как оказалось, карп был смазан красным горьким перцем, а мы были совсем не привычные к столь острой пище. Все яства принято было запивать домашним вином, которое наливали из чайника, просто как чай! Во рту у нас был пожар, который невозможно было потушить ничем. Чтобы не обидеть хозяйку, мы доели рыбку, что была у нас на тарелках. Хозяйка подумала, что нам не понравилось угощение, а ей так хотелось угодить. Потом мы ей объяснили в чем дело, но еще долго вспоминали карпа с «огоньком».

Нина Шубина, г. Одесса

КОНКУРС!

Расскажи интересную историю, которая произошла с тобой на кухне.

Приз за опубликованное письмо – 50 грн.

См. стр. 66

Стружка лососевая

На рыбном рынке часто покупаю лососевые хребты. На них много лососевого мяса, и стоят недорого. Так вот: хорошо мою их, промокаю кухонной салфеткой и счищаю ножом с этих хребтов лососевое мясо. Его насобирается много. На чистые листики любой прямоугольной бумаги (лучше пергаментной) выкладываю лососевую стружку, хорошо солю, перемешиваю и заворачиваю в эту бумагу в виде конверта маленькие порции соленой стружки и придавливаю слегка рукой, чтобы конвертики были плоскими. Укладываю такие конвертики со стружкой в миску или другую емкость и кладу гнет (например, 3-л бутыль). Ставлю в прохладное место на 1,5-2 суток, чтобы стружка хорошо просолилась. Затем конвертики разворачиваю и перекладываю стружку в стеклянную или эмалированную емкость. Плотно закрываю крышкой – в холодильник. Стружка готова к употреблению.

Теперь нарезаем черный и белый хлеб ломтиками, намазываем их сначала сливочным маслом, а поверх – готовой лососевой стружкой. Вместо сливочного масла можно использовать майонез. Превосходно и очень вкусно! И что хорошо, 1 кг лососевых хребтов хватает, чтобы получить хорошую баночку домашней стружки.

Оксана Сауляк, г. Ясиноватая Донецкой обл.



Пишите нам!

На этих страничках вы можете задавать вопросы читателям, спрашивать об утерянных рецептах, обмениваться советами!

ДО ВСТРЕЧИ

Все блюда этого номера:

№ 11/2008

ДОБРЫЕ СОВЕТЫ
ЛЮБЛЮ ГОТОВИТЬ!

Журнал выходит ежемесячно
Учрежден и издается
ДП «Бурда-Украина»

Адрес редакции и издателя:
01033, г. Киев, ул. Владимирская, д.101
тел.: (044) 490-83-51 www.burda.ua
Для писем: 01033, г. Киев, а/я 186
e-mail: gotovte@burda.ua
Главный редактор: **Елена ДОРИЧЕНКО**
Зам. главного редактора: **Оксана Жучок**
Редактор: **Лариса Кавун**
Дизайнер: **Светлана Поспешная**

Отдел рекламы: тел. (044) 490-83-63;
факс (044) 490-83-64
Директор по рекламе:
Андрей Вдовиченко
Руководитель сектора по продаже рекламы:
Анна Палийчук e-mail: palijchuk@burda.ua
Менеджеры по продаже:
Светлана Совинская, Анна Малянова
e-mail: sovinskaya@burda.ua,
malyanova@burda.ua
Отдел продаж: тел. (044) 494-07-92;
факс (044) 494-07-93
e-mail: box@burda.ua
Директор по продажам:
Игорь Жестков

Украинское издание зарегистрировано в Министерстве юстиции Украины. Свидетельство о регистрации:
КВ № ІІ250-І30Р от 23.05.2006.

Hubert Burda Media

Уважаемые читатели!
Оформить подписку на журнал «Люблю готовить!» можно с любого месяца!
Подписной индекс 95617
в каталоге ДП «Пресса» («Укрпочта»)
Тираж 1 560 000 экз.

Цветоделение и печать:
Типография «Новый друк»,
г. Киев, ул. Магнитогорская, д. 1
(044) 239-14-36; mp@ndruk.kiev.ua
<mailto:mp@ndruk.kiev.ua>

ЧИТАЙ В СЛЕДУЮЩЕМ НОМЕРЕ:



Профитроли

Рецепт прислал Александр Разорёнов из Днепропетровска. Это лакомство можно приготовить как с творожной начинкой, так и с фруктовой, грибной или рыбной.



Торт «Рог изобилия»

Приготовьте этот великолепный торт по рецепту Аллы Стыран из Никополя – и ваш успех гарантирован. Ведь новогодние праздники не за горами, и такое кулинарное творенье будет как раз кстати.



Заливной язык

Говяжий язык можно просто отварить и подать на стол с соусом, а можно подойти к делу более творчески и приготовить его по рецепту Ларисы Скрипки из Сум. Заливной язык никого не оставит равнодушным.



«Креветки водят хоровод»

На праздничный стол приготовьте этот красивый и вкусный салат по рецепту Валентины Денисенко из Харькова, и ваши гости будут в восторге. Изюминкой салата является оригинальное украшение креветками.

Декабрьский номер журнала «Люблю готовить!» поступит в продажу 18 ноября.

Наши победители (ноябрь)

Ахмедова Т., г. Донецк, с. 11; **Беженар А.**, г. Киев, с. 54; **Бекирова З.**, с. Новостепное, АР Крым, с. 49; **Бойко Л.**, г. Сумы, с. 40; **Борисенко И.**, с. Савинцы Полтавской обл., с. 57; **Бронтерюк О.**, г. Днепропетровск, с. 47; **Великгура И.**, г. Днепропетровск, с. 10; **Веретенникова В.**, г. Киев, с. 43; **Гомон И.**, пгт Гоща Ривненской обл., с. 33; **Гонтарь Н.**, г. Купянск Харьковской обл., с. 15, 42, 60; **Гонтарь Я.**, г. Киев, с. 14; **Дабарская В.**, п. Подгорное Днепропетровской обл., с. 5; **Двирченко Ю.**, г. Красный Лиман Донецкой обл., с. 25; **Ефименко С.**, г. Переяслав-Хмельницкий Киевской обл., с. 22; **Ефимов А.**, г. Кривой Рог, с. 58; **Жеребцова Ю.**, г. Харьков, с. 13; **Жеребцова Ю.**, г. Харьков, с. 31; **Зинченко И.**, г. Святогорск Донецкой обл., с. 36; **Казановская А.**, г. Шостка Сумской обл., с. 20, 28; **Карелов Д.**, г. Купянск Харьковской обл., с. 57; **Карелова И.**, г. Купянск Харьковской обл., с. 17, 60; **Касьян Н.**, г. Полтава, с. 44; **Коваль Т.**, г. Иллинцы Винницкой обл., с. 41; **Козачек Н.**, г. Сумы, с. 24; **Козлова Т.**, г. Краматорск Донецкой обл., с. 5; **Комарчук М.**, г. Умань Черкасской обл., с. 26; **Кравцова Г.**, г. Луганск, с. 29; **Кучерешко О.**, г. Запорожье, с. 13, 17; **Лебедева Е.**, с. Ерки Черкасской обл., с. 8-9; **Левенец Е.**, г. Херсон, с. 56; **Лягаева В.**, г. Кировоград, с. 39; **Майстренко Т.**, г. Севастополь, с. 48; **Макаренко Н.**, г. Полтава, с. 30, 52; **Макарчук И.**, пгт Терезино Киевской обл., с. 21; **Макуха М.**, г. Миргород Полтавской обл., с. 38; **Мельник Е.**, г. Днепропетровск, с. 20, 51; **Мучичка С.**, г. Червоноград Львовской обл., с. 39; **Омельченко А.**, с. Веремеевка Полтавской обл., с. 21; **Осипенко А.**, г. Мариуполь Донецкой обл., с. 46; **Попович М.**, г. Тернополь, с. 53; **Пятакова О.**, г. Николаев, с. 51; **Савчук Г.**, г. Житомир, с. 12; **Садовская Л.**, г. Черкассы, с. 5; **Сакун О.**, пгт Каланчак Херсонской обл., с. 6; **Сапиджак Я.**, с. Пороги Ивано-Франковской обл., с. 17; **Сауляк О.**, г. Ясиноватая Донецкой обл., с. 12, 61; **Сиренко Ю.**, г. Харьков, с. 27; **Сичкарюк Д.**, г. Николаев, с. 39; **Сколотий Р.**, г. Харьков, с. 30; **Соловей Е.**, г. Ровеньки Луганской обл., с. 43; **Степченко А.**, г. Днепропетровск, с. 47; **Тарасенко О.**, м/р Таромское Днепропетровской обл., с. 52; **Тарасова Л.**, с. Андреевка Харьковской обл., с. 29; **Толок Ю.**, г. Феодосия, АР Крым, с. 26; **Трифонова Ю.**, г. Киев, с. 21; **Тяка О.**, с. Погребы Киевской обл., с. 22; **Ульянова Н.**, г. Славянск Донецкой обл., с. 11; **Уманец Я.**, с. Прудянка Харьковской обл., с. 50; **Урие А.**, пос. Морское, АР Крым, с. 16; **Фесенко А.**, г. Новая Каховка Херсонской обл., с. 28; **Хименко Ж.**, г. Кременчуг Полтавской обл., с. 41; **Цурикова О.**, г. Херсон, с. 31; **Черниенко Ю.**, г. Херсон, с. 29; **Чернилевский Г.**, г. Винница, с. 58; **Чернявская М.**, г. Днепропетровск, с. 40; **Чобану Т.**, г. Хмельницкий, с. 4; **Шаровская Г.**, с. Старая Збурьевка Херсонской обл., с. 53; **Шепель Л.**, г. Бердянск Запорожской обл., с. 32; **Шепитович О.**, с. Чапаевка Николаевской обл., с. 38; **Шесталюк К.**, г. Нововолынск Волынской обл., с. 30; **Шубина Н.**, г. Одесса, с. 60; **Щеренко Н.**, г. Одесса, с. 47; **Якобчук Ю.**, с. Октябрьское Донецкой обл., с. 52; **Яковенко М.**, г. Полтава, с. 11; **Яковлева И.**, г. Николаев, с. 18; **Яремчук О.**, г. Кривой Рог Запорожской обл., с. 23; **Ярцева Я.**, с. Ясная Поляна Херсонской обл., с. 49